

LA OBESIDAD

La obesidad constituye una verdadera epidemia en los países industrializados. Se define como obesidad un aumento del peso corporal debido a un exceso de grasa. En esta definición quedan excluidas las personas con peso elevado debido a retención de líquidos como son las personas con edemas (hinchazón de tobillos, generalmente debidos a problemas de insuficiencia cardíaca o a problemas renales) o con ascitis (líquido libre intraabdominal, generalmente debido a alteraciones hepáticas).

Frecuencia

Las estadísticas refieren que un 13.4% de la población española es obesa (15.3% de las mujeres y 11.5% de los hombres). En Estados Unidos, la cifra es mucho mayor: casi un tercio de la población es obesa. Además esta cifra está aumentando rápidamente. Tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha descrito el problema de la obesidad como una epidemia. Las compañías de seguros saben perfectamente que una persona obesa tiene de 2 a 3 veces más probabilidades de morir que una persona no obesa.

Enfermedades asociadas

La obesidad supone un aumento del riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes, y cáncer (de útero, mama, colon y próstata). Por ello, la obesidad no es una cuestión meramente estética, es una verdadera enfermedad. Se asocia a enfermedades cardíacas, a diabetes, a dislipemias, a un mayor riesgo quirúrgico y en los embarazos, a artrosis en columna, caderas y rodillas, y en fin, con un aumento de mortalidad. Además, el obeso también tiene problemas psicológicos ya que es rechazado por la sociedad, se siente discriminado, e incluso a veces es discriminado para la obtención de ciertos puestos laborales. Se ha estimado que el 40% de los pacientes con obesidad importante padecen de depresión y esto les hace aislarse cada vez más, no salir de casa y no realizan ejercicio, con lo que su obesidad va cada vez aumentando.

Causas de la obesidad

A pesar de la importante morbilidad de la obesidad, todavía nos faltan por conocer con exactitud muchos aspectos de las causas esta enfermedad. Se podría simplificar diciendo que se acumula grasa cuando la energía ingerida en forma de alimentos es superior a la gastada (gasto energético) para el mantenimiento de las funciones vitales y la actividad física. Sin embargo, existen factores genéticos, ambientales, bioquímicos, hormonales y psicológicos que influyen en este equilibrio.

El desequilibrio entre la ingesta calórica (aporte de alimentos) y el gasto energético del organismo, que puede ser actual o que se haya producido un tiempo atrás, que fue cuando se produjo la obesidad. La mayoría de las personas obesas han ganado peso lentamente, a lo largo de muchos años, quizás sólo 1 o 2 Kg por año, pero en 10 años, han ganado de 10 a 20 Kg.

Es decir, una cierta cantidad de alimentos puede ser normal para una persona, mientras que puede ser excesiva para otra que realice menos actividad, tenga menor talla o mayor edad. Sin embargo, sí que parece ser que hay personas que aprovechan mejor la energía de los alimentos, por lo que la energía no utilizada tienden a almacenarla en forma de grasas. Y esta característica viene determinada genéticamente. En la actualidad, la dieta occidental, compuesta por alimentos energéticos y grasos, unida a una vida cada vez más sedentaria, favorece la obesidad. Existe un auténtico desequilibrio entre la energía que se ingiere y la energía que se gasta mediante la actividad física. Y el futuro se presenta aun peor. Esta preocupante tendencia ya afecta a niños y adolescentes. Los obesos prefieren los alimentos con alto contenido en grasas. Pero resulta que los lípidos llenan menos que los hidratos de carbono o las proteínas, aunque contengan el doble de calorías. Mientras que ingerir grasas es fácil, quemarlas es mucho más difícil, ya que el cuerpo prefiere quemar hidratos de carbono. Otra de las causas de obesidad descrita recientemente es una cierta insensibilidad a una hormona, la leptina. Esta hormona, que es sintetizada por el propio tejido graso, es liberada a la sangre y actúa a nivel cerebral, produciendo una disminución de la ingesta a través de otro mediador: el neuropéptido Y. Los obesos tienen niveles altos de esta hormona, pero no actúa eficazmente, por lo que no aparece la sensación de saciedad. Es decir, existe una intercomunicación, un verdadero diálogo, entre el tejido graso y el cerebro, que ahora se está descubriendo, pero todavía quedan múltiples interrogantes y mucho camino por recorrer en cuanto a la génesis de la obesidad.

Otra causa muy importante de obesidad es la disminución del ejercicio físico que se ha producido en las últimas décadas. Se ha estimado que esta disminución es de unas 200 Kcal / día, que día tras día supone una ganancia calórica significativa. La sociedad actual es eminentemente sedentaria. Las últimas innovaciones tecnológicas en coches, ascensores, TV, ordenadores también favorecen el sedentarismo. El ejercicio físico no cura la obesidad, pero favorece la oxidación de las grasas, proceso que al parecer no realizan las personas obesas.

Tratamiento

En resumen combinar dieta y ejercicio es el buen camino para vencer la obesidad. En los casos muy severos, y siempre aconsejado por su médico especialista, pueden ser útiles ciertos fármacos comercializados recientemente, entre los que destacamos la sibutramina (con efecto anorexígeno) y el orlistat (que inhibe parcialmente la absorción de las grasas a nivel intestinal)

¿CÓMO SE SABE SI UNA PERSONA ES OBESA?

El índice más usado actualmente es el Índice de masa corporal (IMC), descrito por Garrow. Este índice se halla dividiendo el peso (kg.) por el cuadrado de la talla (m) ($IMC = P/T^2$). Los valores normales son entre 20 y 25.

| | |
|-----------|--------------------|
| < 25 | normal |
| 25 - 27.5 | sobrepeso leve |
| 27.5 - 30 | sobrepeso moderado |
| 30-35 | obesidad |
| > 35 | obesidad mórbida |

Dra. Pilar Riobó

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición