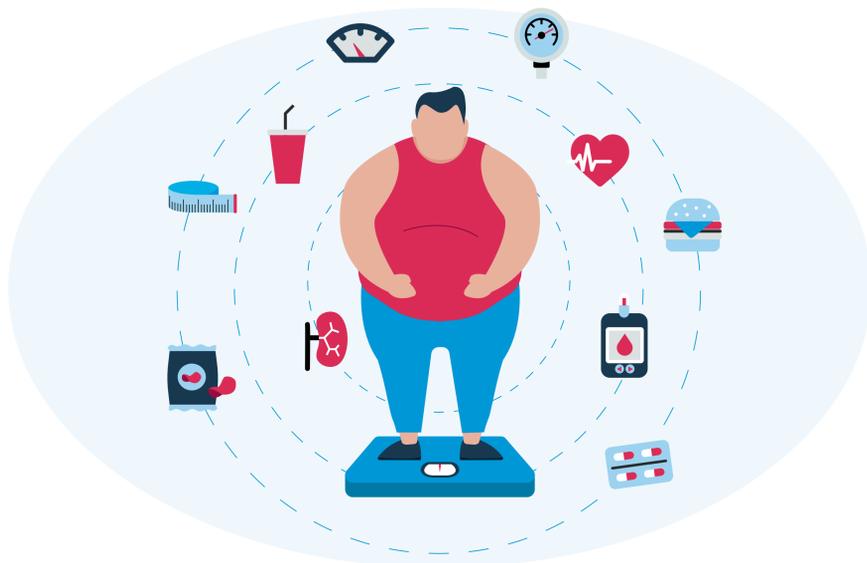


Obesidad: principales causas y cómo prevenirla



Parámetros para el diagnóstico

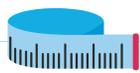
Para diagnosticar la obesidad se suele utilizar^{1,2}:



El índice de masa corporal (IMC)

Se calcula dividiendo el peso en kg por el cuadrado de la estatura en metros. La cifra resultante es el IMC.

IMC 18,5-24,9	Peso normal
IMC 25-29,9	Sobrepeso
IMC 30-30,9	Obesidad
IMC 40 o más	Obesidad grave o mórbida



La circunferencia de la cintura

Una gran circunferencia de la cintura, junto con el peso excesivo, se asocia con más problemas de salud cuando su longitud es:

- Mayor de 102 cm en hombres
- Mayor de 89 cm en mujeres

Causas^{1,3}:



Alta ingesta calórica: consumir más calorías de las que el organismo necesita.



Inactividad física: el ejercicio físico consume energía, por lo que la inactividad hace que el gasto calórico diario sea inferior a las calorías totales aportadas por la alimentación.



Genética y hábitos familiares: la herencia genética puede estar relacionada con las zonas del cuerpo en las que se acumula la grasa, mientras que los hábitos adquiridos durante la infancia determinan en gran parte el tipo y la cantidad de alimentos que consumimos.



Medicamentos: los fármacos antidepresivos, tranquilizantes y hormonales pueden favorecer el aumento de peso.



Trastornos alimentarios: los trastornos alimentarios, como los atracones o el síndrome del comedor nocturno se asocian a problemas de obesidad.



Edad: con los años, la masa muscular y el índice basal, es decir, la cantidad de calorías que el organismo necesita para vivir, se reducen, por lo que necesitamos menos calorías y es más fácil ganar peso.



Embarazo: la dificultad para perder el peso ganado durante el embarazo puede contribuir al exceso de peso.



Dejar de fumar: durante el proceso de dejar de fumar, a menudo se utiliza la comida para enfrentarse a la ansiedad que causa la abstinencia tabáquica.



Estrés: el estado de ánimo y el nivel de bienestar también son factores que se han relacionado con el desarrollo de obesidad.



Riesgos para la salud^{1,2,4,6}:

Además de cambios en el aspecto físico, la obesidad aumenta el riesgo de padecer otros trastornos, entre los cuales:



Diabetes tipo 2: alta concentración de glucosa en la sangre debido a una disminución de la sensibilidad a la insulina propiciada por el sobrepeso.



Enfermedades cardíacas: aumento del riesgo de padecer hipertensión, colesterol alto, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.



Cáncer: el incremento de grasa corporal aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, tales como cáncer de esófago, páncreas, útero, riñón o mama.



Problemas digestivos: mayor riesgo de desarrollar acidez de estómago, enfermedades biliares, como cálculos biliares o colecistitis (una inflamación de las vías biliares).



Apnea del sueño: mayor riesgo de padecer problemas respiratorios durante el sueño.



Artrosis: el exceso de peso aumenta la presión sobre las articulaciones ocasionando desgaste de los cartílagos, dolor y complicaciones.



Enfermedad de hígado graso: el exceso de grasa se acumula en el hígado provocando daños que pueden llegar a ser graves, como la cirrosis o la insuficiencia hepática.



Problemas durante el embarazo: un peso excesivo durante el embarazo puede provocar diabetes gestacional, preeclampsia (hipertensión arterial al final del embarazo) o necesidad de parto por cesárea.

¿Cómo prevenir la obesidad?^{2,5}

El tratamiento básico de la obesidad consiste en realizar cambios en el estilo de vida:



Alimentación saludable:

- Reducir el número de calorías de la alimentación.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Eliminar el alcohol, las bebidas hipercalóricas y las grasas saturadas y trans.

Actividad física:

- La actividad física puede ayudar a perder peso de forma saludable.
- Al menos 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de actividad física aeróbica intensa.



Cambio de hábitos:

Ayuda a que la pérdida de peso sea eficaz y de larga duración.

- Planificar.
- Gestionar el estrés.
- Mejorar el autocontrol.

¹Obesidad. Mayo Clinic. Noviembre, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

²Obesidad. Manual MSD. Agosto, 2021. <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-nutricionales/obesidad-y-s%C3%A4ndrome-metab%C3%B3lico/obesidad>

³Obesidad. Clínica Universidad de Navarra. Consultado en diciembre, 2022. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/obesidad>

⁴Riesgos para la salud por el sobrepeso y la obesidad. NIH. Febrero, 2018. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/riesgos>

⁵Obesidad y sobrepeso. OMS. Junio, 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

⁶Obesidad. Manual de prevención. SEOM. Consultado en diciembre, 2022. <https://seom.org/manual-prevencion/70/>