



La obesidad

Hospital Perpetuo Socorro. La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento del tejido graso en el organismo. Un pequeño porcentaje de los casos se debe a patologías endocrinológicas, pero la mayoría están relacionados con el estilo de vida y hábitos de alimentación, explica el doctor José Luis Caballero, máster y experto en Nutrición y Dietética

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El 25% de la población a nivel nacional es obesa o tiene problemas de sobrepeso. Esto sitúa a España como segundo país europeo con mayor número de casos tras el Reino Unido y con un ritmo de crecimiento tan rápido como Estados Unidos. Unos datos que se han dado a recientemente por expertos en el último Congreso Mundial de la Federación Internacional de Cirugía de la Obesidad y Enfermedades Metabólicas y el de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad Mórbida y de las Enfermedades Metabólicas. Asimismo, hay estudios estadísticos que dicen que

las enfermedades derivadas de la obesidad se cobran más vidas que la desnutrición.

La obesidad es una enfermedad crónica y de origen multifactorial que se caracteriza por un aumento del tejido graso en nuestro organismo, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para cuantificar la obesidad existen multitud de clasificaciones y escalas entre las que destaca el Índice de Masa Corporal (IMC), que es el más universal y utilizado. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por la altura al cuadrado en metros ($IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$).

Si el resultado de aplicar tal fórmula se sitúa por debajo de

18,5 se clasificaría como delgadez; entre 18,5 y 25, supondría un peso adecuado y de 25 a 30 significaría sobrepeso. La obesidad aparece cuando el cálculo arroja una cifra de entre 30 y 35, con una tipología de clase I mientras que de 35 a 40 sería obesidad de clase II y por encima de 40 se trata de obesidad III o mórbida.

Otra clasificación que se utiliza con frecuencia hace referencia a la zona de localización de la grasa. La obesidad androide existe cuando el acúmulo principal de grasa se localiza en torno al abdomen y tórax y la obesidad ginoide se produce cuando el acúmulo de grasa es en la cadera y muslos respetando algo el abdomen. Puede haber estados

mixtos entre uno y otro tipo. Otro parámetro a tener en cuenta respecto a la morbilidad cardiovascular es la medida del perímetro abdominal, que no debe ser superior a los 102 centímetros en el hombre y 88 en la mujer.

El exceso de grasa es por tanto el elemento clave. «No debemos confundirla con otros estados que cursen con aumento de peso como puede darse en personas con gran desarrollo muscular, que son corpulentas pero no obesas», aclara el doctor José Luis Caballero, máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

Respecto a sus causas, existe un pequeño porcentaje que son

producto de patologías endocrinológicas como enfermedades del tiroides, suprarrenales y gonaadales, que deben ser tratadas en una consulta de Endocrinología. No obstante, la mayoría están relacionadas con el estilo de vida y hábitos de alimentación. «La obesidad aparece cuando existe un desequilibrio mantenido entre el aporte energético de la alimentación y el gasto de esta energía dependiente de la actividad física, siendo el primero superior al segundo. Existe una predisposición genética pero necesita de unos factores ambientales de los que nosotros somos los responsables», explica el doctor Caballero.

Para combatirla es preciso

conseguir invertir el proceso en el que estamos inmersos realizando una alimentación hipocalórica y teniendo un mayor gasto energético derivado de la actividad física. Para esto se precisa una reeducación nutricional gradual que evite el abandono, por lo que los objetivos deben ser realistas y pensar que no sólo se trata de adelgazar coyunturalmente de una forma rápida, sino que esa nueva forma de relacionarse con la comida se pueda seguir llevando toda la vida de una forma cómoda y espontánea sin sentirse eternamente a régimen.

«La dieta debe cubrir las necesidades básicas en cuanto a nutrientes como proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales pero con un desequilibrio calórico con el fin de que nuestro organismo tenga que recurrir a esas reservas energéticas que tenemos en forma de grasa. Esta nueva forma de comer también se debe ajustar a los horarios laborales de las personas y a las peculiaridades familiares. Hay que tener en cuenta que adelgazar no sólo es perder peso sino que es ganar salud», apunta el nutricionista.

La actividad física moderada debe estar presente siempre para llevar un estilo de vida sano y disminuir el exceso de grasa. Y no se trata de hacer únicamente deporte sino de llevar una vida un poco más activa físicamente. «Subir escaleras, aparcar el coche un poco más lejos, subir o bajarse de la guagua un par de paradas antes, bailar si le gusta o pasear, entre otras actividades, son buenas opciones», sugiere el doctor Caballero.

En algunos casos, dependiendo de las características de cada persona y su grado de obesidad, puede

ESPECIALISTA



José Luis Caballero

«La obesidad aparece cuando hay un desequilibrio entre el aporte energético de la alimentación y el gasto de esta energía por la actividad física, siendo el primero superior al segundo»

.....

contemplarse la cirugía bariátrica, que es un conjunto de técnicas quirúrgicas encaminadas a producir una reducción gástrica o una disminución de la absorción de alimentos a nivel intestinal. Está indicada para obesidades mórbidas o en otras no mórbidas en las que exista riesgo vital por alguna otra patología asociada.

Cualquiera que sea la fórmula escogida, lo cierto es que es importante iniciar el camino de reducción de peso lo antes posible ya que las repercusiones que para el organismo tiene la obesidad son muchas y muy importantes para la calidad y esperanza de vida. A nivel esquelético, disminuye la movilidad y aumenta las patologías articulares; cardiológicamente está muy ligada a la hipertensión arterial y al aumento del colesterol, dos de los factores de riesgo más importantes en la aparición de la enfermedad coronaria y también en el ámbito cerebrovascular y del aparato digestivo, con multitud de patologías. Además, a nivel personal la autoestima suele estar disminuida frecuentemente.

Respecto al sistema respiratorio, la obesidad troncular y la apnea del sueño están muy ligadas en su evolución así como a un gran porcentaje de aparición de diabetes tipo 2, una patología grave y con una alta incidencia en Canarias. Asimismo, un mal control de los niveles de glucosa tiene nefastas consecuencias a medio y largo plazo sobre el riñón, la retina y todo el aparato circulatorio. Por todo ello, es fundamental mantener la obesidad a raya estando en un peso saludable, concluye el nutricionista de Hospital Perpetuo Socorro

Consejos básicos

■ Para iniciar una pérdida de peso que elimine la obesidad o, en casos de menor gravedad, el sobrepeso, es importante concienciarse y tomarse con calma el proceso. No se puede perder en un día lo acumulado en años. Además debemos marcarnos objetivos realizables, realistas y comprobables, con pequeñas metas que nos puedan reafirmar en nuestros objetivos. Hay que planificar la compra de alimentos ya que una buena dieta comienza en el supermercado. En la cesta de la compra debe destacar la presencia de verduras, hortalizas y frutas además de pesca-

dos, carnes o aves y desterrar los refrescos, bollería y alimentos de alto contenido calórico y de escaso o nulo valor nutricional. Para este proceso es más que recomendable ponerse en contacto con un profesional que planifique una dieta semanal y controle los avances que vayan produciéndose, ajustando en cada fase del proceso la ingesta necesaria.

El plan de alimentación debe ser variado en cuanto a grupos de alimentos, con recetas culinarias que pueda compartir con el resto de la familia. No se trata de comer como si estuviera enfermo sino to-

do lo contrario, olvidando siempre las dietas milagro, que no sólo suelen provocar un efecto rebote sino que además pueden afectar gravemente a la salud. Si es una persona con poca actividad física, es aconsejable comenzar con pequeños paseos con cierta regularidad y si ya posee una forma física algo desarrollada es el momento de dar un paso más exigente. La actividad física no nos la debemos tomar como un castigo sino debe ser placentera, realizando los paseos por zonas agradables a la vista y a unas horas sin calor y disfrutando del momento.

Tu salud en breve...

■ Salud visual. La mitad de los niños de España puede tener un problema no corregido

Más de la mitad de los niños de 6 a 12 años puede tener un problema de visión no corregido, pero solo una de cada diez familias lo sospecha, según se desprende de un estudio sobre la salud de los ojos de los alumnos de Primaria, que constata que una mala visión puede ser el detonante de fracaso escolar. Estas son algunas de las conclusiones del informe *El estado de la salud visual infantil en España 2019. ¿Cómo ha variado desde 2016?*, que se ha realizado a partir de distintas pruebas realizadas a 7535 alumnos de Primaria, repartidos por las distintas comunidades autónomas, sobre todo de Madrid, Andalucía y Cataluña.



■ Investigación. El estrés materno antes y durante el embarazo puede afectar al cerebro del bebé

Una nueva investigación del King's College de Londres ha comprobado que el estrés materno antes y durante el embarazo podría afectar el desarrollo cerebral del bebé. En su estudio publicado en la revista *Biological Psychiatry*, la investigadora doctoral del MRC en Imagen y Salud Perinatal, Alexandra Lautarescu, y la directora de Neuroimagen Avanzada, la profesora Serena Counsell, analizaron por primera vez la relación entre el estrés materno y el desarrollo cerebral en 251 bebés prematuros. Encontraron evidencia del desarrollo deteriorado de un tracto de materia blanca, el fascículo uncinado, en bebés cuyas madres experimentaron más estrés en el período prenatal.

■ Mama. Los casos de cáncer ya han superado el 30% de aumento desde 2012

En 2018 se diagnosticaron 32.825 nuevos casos de cáncer de mama, según datos de la Asociación de Lucha Contra el Cáncer, lo que supone un 30 % de aumento desde 2012 (25.215 nuevos casos diagnosticados). Cada 15 segundos en algún lugar del mundo, una mujer es diagnosticada de un cáncer de mama.

Según los últimos datos de la Sociedad Española de Oncología Médica, en 2017 fallecieron 6.573 mujeres por esta causa y en 2018 se diagnosticaron 32.825 nuevos casos de cáncer de mama.



■ Paliativos. La atención al paciente no oncológico es desigual por su pronóstico menos preciso

La dificultad de poder establecer un pronóstico preciso hace que la atención paliativa al paciente no oncológico sea desigual, señala el profesor de Enfermería y director del máster en Cuidados Paliativos de San Juan de Dios, Antonio Ramos. En este sentido, quiere recordar que «los cuidados paliativos están reconocidos como un derecho y, por lo tanto, deben ser aplicables a todo paciente que lo necesite, independientemente de la etiología de la enfermedad». Desde su experiencia, los cuidados paliativos se muestran necesarios y eficaces en la atención del paciente con insuficiencias orgánicas o con afectación neurológica, especialmente si ésta es de carácter degenerativo.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

Nutrición y Dietética

hpsospitales.com

