



Obesidad.

Definición

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial cuyo marcador biológico es el aumento del compartimento graso. El método más utilizado en el adulto para definir y clasificar la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC): peso (Kg)/ talla (metros²).

Además del exceso de grasa corporal, su distribución, constituye un predictor independiente de riesgo y morbilidad:

- **Distribución androide o central:** existe acumulo de tejido graso en la parte superior del cuerpo. Es más frecuente en hombres y presenta más riesgos de complicaciones cardiovasculares y metabólicas. Los límites superiores del perímetro abdominal que se aceptan como normales son: 102 cm para el varón y 88 cm para la mujer
- **Distribución ginecoide o periférica:** se caracteriza por acúmulo de grasa en las caderas y es más frecuente en mujeres de edad fértil.

Clasificación de la obesidad según IMC

	IMC	Riesgo de comorbilidad	
		Circunferencia cintura <102/88	Circunferencia cintura >102/88
Normopeso	18,5-24,9		aumentado
Sobrepeso	25-29,9	aumentado	alto
Obesidad clase I	30-34,9	alto	muy alto
Obesidad clase II	35-39,9	muy alto	muy alto
Obesidad clase III	≥40	extremadamente alto	extremadamente alto

La obesidad como factor de riesgo

La obesidad se asocia a complicaciones médicas y quirúrgicas con mayor frecuencia que en personas de peso normal. Las patologías más frecuentemente asociadas a obesidad son: hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, Diabetes Mellitus, cáncer, infertilidad, depresión, apnea del sueño, reflujo gastroesofágico e infarto de miocardio.

Causas

La etiología de la obesidad incluye factores genéticos y medioambientales. La causa más común es el exceso de aporte energético en relación al consumo. Existe un mayor consumo

de alimentos hipercalóricos (con alto contenido de grasas y azúcares) y una menor actividad física, tanto laboral como social o del tiempo de ocio. Por ello, el pilar básico del tratamiento son las medidas higiénico-dietéticas.

Medidas higiénico-dietéticas

Dieta saludable

La dieta hipocalórica y equilibrada debe ser individualizada y acompañada de cambios en el estilo de vida. La composición de esta dieta saludable consta de:

- **Hidratos de carbono** simples, con un aporte diario de fibra entre 20-40 gr.
 - Alimentos de libre consumo: frutas y vegetales.
 - Limitar cereales, legumbres y grano integral según grado de obesidad.
- **Grasas** 25-35% del total de calorías.
 - <7% saturada, 15-20% monoinsaturados y <7% poliinsaturados: aceites de oliva, frutos secos y pescados.
- **Proteínas** 15-25% del total de calorías, predominantemente de alto valor biológico: son preferibles carnes blancas (aves de corral y conejo), limitando el consumo de carnes rojas a una vez por semana, pescado –cuatro veces por semana, dos de ellas con pescado azul-, huevos y lácteos desnatados.

Los cambios dietéticos deben ser graduales y orientarse a conseguir cambios en los hábitos alimentarios. Reducciones bruscas provocan rechazo y abandono al asociar dieta con pasar hambre. Por último, es recomendable una ingesta suficiente de agua (1,5-2 L/día), pues disminuye la densidad de la orina y aumenta la sensación de saciedad.

Ejercicio

El ejercicio físico de intensidad moderada es un pilar básico del tratamiento integral para la reducción y mantenimiento del peso a largo plazo. Además de ayudar a controlar el apetito, contribuye a la pérdida de la masa grasa corporal -al tiempo que conserva la musculatura- y disminuye los factores de riesgo asociados a la obesidad, la ansiedad y el estrés.

Se recomienda potenciar la actividad física cotidiana (subir escaleras, prescindir en lo posible del coche para desplazamientos cortos...) en la misma medida que el ejercicio (andar deprisa, correr, nadar, ciclismo, etc.) al menos durante tres horas a la semana, controlando la frecuencia cardíaca.

Cómo actuar ante este diagnóstico

Consulte con su médico de Atención Primaria que es quien mejor valorará el resultado del reconocimiento que le hemos practicado y le orientará en las pautas de tratamiento y en el seguimiento.