

Sobrepeso y obesidad

25 abril, 2016 Escrito por [CardioSaudeFerrol](#)

¿Por qué es perjudicial el sobrepeso?



La *Organización Mundial de la Salud (OMS)* estimó en 2014 que más de 1.900 millones de adultos años tenían sobrepeso a nivel mundial, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. Si comparamos las cifras actuales con los datos de 1980, podemos constatar que en este período la obesidad se ha duplicado, y tiende a triplicarse.

Estos datos son similares en España, y, lo que es más preocupante, es que esta tendencia también afecta a nuestros niños. Según los últimos datos facilitados por el *Instituto Nacional de Estadística (INE)*, la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* y la *Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)*, en nuestro país, el 18,67% de los niños sufre sobrepeso y el 8,94% son obesos, lo cual supone el triple de lo que sucedía hace 15 años.

La causa fundamental de este problema se encuentra en el desequilibrio energético entre las calorías que ingerimos y las que gastamos. La combinación de alimentos hipercalóricos ricos en sal, azúcares y grasas, con una reducción en la actividad física como resultado de una vida cada vez más sedentaria, conduce invariablemente al exceso de peso.

¿Cuáles son las consecuencias más comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud de las personas?

El sobrepeso y la obesidad se encuentran estrechamente relacionados con un gran número de fallecimientos. El exceso de peso puede elevar el colesterol, y causar hipertensión arterial y diabetes. Todas estas situaciones son factores de riesgo importantes de las enfermedades del corazón. Además, el sobrepeso también aumenta el riesgo de padecer enfermedades articulares, como la artrosis, y algunos tipos de cáncer.

28.000 personas mueren cada año en nuestro país debido a la obesidad y el sobrepeso. Así lo indica un estudio llevado a cabo por diversos departamentos de Medicina Interna de hospitales españoles, publicado en la revista de la *Sociedad Española de Cardiología*

¿Cómo se determina si usted padece sobrepeso u obesidad?

Desde el punto de vista clínico, existen dos formas de determinar si su peso corporal es excesivo. Los médicos miden la obesidad mediante el **índice de masa corporal (IMC)**, que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por la talla en metros elevado al cuadrado. Se considera que una persona tiene sobrepeso si tiene un IMC superior a 25, y que es obesa si la cifra es superior a 30.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (m)}} \begin{cases} 20 - 24,9 \rightarrow \text{normopeso} \\ 25 - 29,9 \rightarrow \text{sobrepeso} \\ \geq 30 \rightarrow \text{obesidad} \end{cases}$$

Fig: cálculo del índice de masa corporal. Por ejemplo, para un individuo de 1 metro y 76 cm. que pesa 90 kg. el índice de masa corporal se calcularía dividiendo 90 entre 1,76 elevado al cuadrado, esto es $90/3,09 = 29,12$ lo que supone sobrepeso.

Otro indicador reconocido de sobrepeso y obesidad es la estimación del depósito de grasa en el abdomen. Este indicador se denomina **perímetro abdominal**. La acumulación de grasa en el abdomen es proporcional a la grasa acumulada en las vísceras, por lo que este índice tiene buena correlación con el riesgo cardiovascular.

El perímetro abdominal debe ser inferior a 102 centímetros en hombres, e inferior a 88 centímetros en mujeres; y, para medirse, la persona debe estar de pie, y después de haber expulsado el aire, debe rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.



Fig: la medición del perímetro abdominal debe realizarse a la altura del ombligo y después de haber expulsado el aire.

Examine su peso. Si tiene un IMC superior a 25, o un perímetro abdominal mayor de 102 centímetros en hombres o de 88 centímetros en mujeres, está incrementando su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.



Si usted padece **obesidad**, no intente perder muchos kilogramos en poco tiempo. Las dietas milagro no existen. Realice un programa que le permita perder peso progresivamente, **entre 0.5 kilos y 1 Kilo al mes**. Usted perderá entre 6 y 12 kilos en un año; y en 2 años, entre 12 y 24 kilos. Si no se siente capaz de hacer ese programa de dieta y ejercicio usted solo, pida ayuda a su médico.

Adopte las medidas necesarias.

Realice cambios en su dieta y un programa su ejercicio físico.

Se trata de gastar más de lo que ingerimos.

¿Dónde puedo conseguir más información sobre la obesidad y su relación con el riesgo cardiovascular?

<http://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-imc>

En esta web dispone además de una calculadora para calcular su índice de masa corporal.

En la web disponemos de dietas para combatir el sobrepeso o la obesidad.

Autora

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

Con el aval científico de

