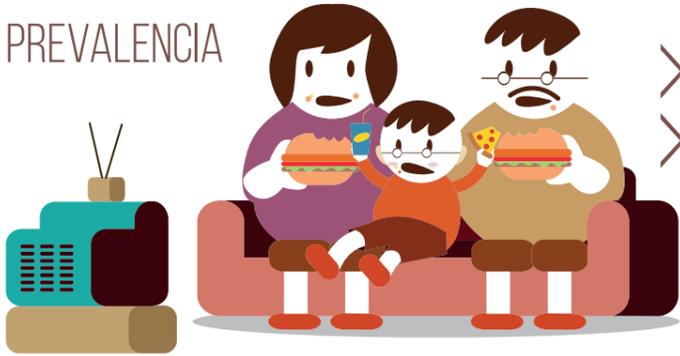


LA OBESIDAD

Enfermedad crónica, multifactorial, que resulta de la interacción de los genes con el medioambiente (estilo de vida) y que se caracteriza por un exceso de grasa corporal. En la actualidad es considerada como una enfermedad inflamatoria crónica de bajo grado. El tejido adiposo hipertrofiado es un tejido enfermo, productor de sustancias proinflamatorias responsables de las patologías asociadas a la obesidad (enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia...).

PREVALENCIA



- > Cada año **fallecen** en el mundo casi **3 millones de personas adultas** como consecuencia del sobrepeso y de la obesidad.
- > En 2011, en el Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología se presentó el estudio **di@bet.es** (realizado en España en 100 centros de salud), cuyos resultados son alarmantes, ya que 2 de cada 3 españoles evaluados tienen exceso de peso:
 - **Obesidad: 28%.**
 - **Sobrepeso: 38,5%.**

- > La **OMS** advierte de que la obesidad aumenta a ritmo galopante en todo el mundo, y las previsiones para España son que en el **2030 un 30% de la población será obesa y un 70% padecerá sobrepeso**. Concretamente, se prevé que un 21% de la población femenina sufrirá obesidad y un 58% sobrepeso.
- > Si añadimos que **España** es el país europeo con **mayor obesidad infantil** y que el crecimiento de la misma supera al de EE. UU., podemos afirmar que nos hallamos ante una pandemia de terribles consecuencias.

¿Cómo podemos MEDIR la obesidad?

Se puede medir de tres formas distintas:

- 1.** Porcentaje de grasa corporal (para el que se usan diferentes procedimientos: TANITA, DEXA, RNM).

Obesidad	Hombres	Mujeres
% Grasa corporal	Superior a 25%	Superior a 33%

- 3.** Perímetro de la cintura (es la medida con mayor correlación con la grasa visceral).

Los criterios más utilizados son los de:

Sociedad Europea de Endocrinología (SEEDO 2000)	Federación Internacional de Diabetes
hombres: PC > 102 cm	hombres PC > 94
mujeres: PC > 88	mujeres PC > 80

- 2.** IMC (índice de masa corporal). Es el indicador universal de medición de obesidad.
Sobrepeso: 25-30 IMC
Obesidad: más de 30 IMC

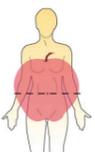
- IMC < 18.5: **BAJO PESO**
- IMC ≤ 18.5 y < 25: **NORMAL**
- IMC ≤ 25 y < 30: **SOBREPESO**
- IMC ≤ 30 y < 40: **OBESIDAD**
- IMC ≥ 40: **OBESIDAD MÓRBIDA**



LA DIETA: origen del problema

- > La causa principal de obesidad son los malos hábitos de vida, sobre todo el exceso de calorías consumidas diariamente, acompañado de inactividad física o sedentarismo.
- > El incremento de grasas y principalmente de carbohidratos en la dieta es la causa fundamental del aumento de la obesidad a un ritmo vertiginoso.
- > Hemos de tener en cuenta que nuestros genes son fundamentalmente ahorradores de energía, por la necesidad de adaptación de nuestra especie en el planeta.

TIPOS de OBESIDAD



Androide o abdominal (manzana)

La grasa se acumula predominantemente en la zona abdominal subcutánea y visceral. Esta grasa visceral es la activa metabólicamente y la productora de hormonas y adipocinas proinflamatorias, responsables de las patologías relacionadas con la obesidad.



Ginoide (pera)

El acúmulo de grasa se localiza en caderas y glúteos. Esta grasa no es activa metabólicamente, pero produce problemas mecánicos y circulatorios.

TRATAMIENTO de la obesidad

El mejor método para abordar el problema es el tratamiento multidisciplinar, para conseguir un cambio de hábitos y un nuevo estilo de vida, con el objetivo de mantener un peso saludable para toda la vida.

¿Cómo abordar el problema?

- 1.** Dieta (en principio, de tratamiento y, posteriormente, llegar a una dieta de equilibrio adaptada a los requerimientos del paciente).
- 2.** Control médico imprescindible (personalizar el tratamiento dependiendo de las patologías asociadas).
- 3.** Actividad física, adaptada a cada persona.
- 4.** Apoyo emocional, si es preciso.

> Existen fármacos y algunos tipos de cirugía que serán indicados por el médico a su criterio, si fracasara la pauta anterior.