

Patient Talk!



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

La epidemia de la obesidad

¿LO ha observado? La obesidad está actualmente en los titulares de los periódicos. Y ello, al menos por dos motivos. Primero, el número de personas obesas aumenta rápidamente en todo el mundo, hasta el punto de que la Organización Mundial de la Salud ha declarado que la obesidad es una epidemia mundial. Segundo, y la historia humana está detrás de los números, con la obesidad aumenta el riesgo de que la persona contraiga numerosas enfermedades debilitantes o posiblemente mortales. ¿Sabía Ud., por ejemplo, que según informes, la obesidad es la segunda de las causas de muertes evitables, después del hábito de fumar?

Adopte un estilo de vida saludable

Adoptar un estilo de vida saludable es su mejor defensa contra el exceso de peso y la obesidad. Cualquiera que sea su peso actual, siga las indicaciones que se dan a continuación para ponerse o para permanecer en el buen camino:

- ✓ Evalúe desde ahora mismo cómo aumenta su peso.
- ✓ Se dispone generalmente de tablas para determinar el Índice de masa corporal (IMC); por ejemplo puede acceder a la dirección: http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm.

- ✓ Si tiene exceso de peso o es obeso, consulte a su enfermera, médico o especialista en dietética para que le asesoren sobre su peso y le ayuden a determinar dónde y cómo cambiar su estilo de vida.
- ✓ Si tiene que perder peso, hágalo de manera gradual. La actividad física ayuda a perder peso, especialmente si se combina con la reducción de las calorías en una dieta equilibrada.⁶
- ✓ Reduzca su ingesta de alimentos grasos y elaborados.
- ✓ ¡Realice actividades! Trate de incluir el ejercicio físico regular en su rutina diaria. Si es posible, camine en vez de tomar el coche o el autobús, por ejemplo. Considere la posibilidad de practicar un deporte que le guste, o de practicar el baile. En pocas palabras, manténgase activo.
- ✓ Apague la televisión o véala menos tiempo.
- ✓ Adopte un estilo saludable de vida familiar.



Finalmente, recuerde que la actividad física regular y una dieta equilibrada harán algo más que ayudarlo a mantener controlado su peso. También mejorarán su salud general. Y eso es algo que hace que Ud. se sienta bien.

¿Obesidad o sobrepeso?

A menudo los términos 'obesidad' y 'sobrepeso' se emplean indistintamente. Sin embargo, son dos estados distintos. Obesidad significa que se tiene exceso de grasa corporal. Sobrepeso significa que su peso es excesivo en relación con su altura: el peso puede ser de los músculos, de los huesos, de la grasa o del agua del cuerpo.

El método más frecuentemente utilizado para determinar el sobrepeso y la obesidad es el Índice de masa corporal (IMC). Se trata de un cálculo sencillo y directo basado en el peso y la altura de la persona. Un IMC de entre 25 y 30 indica que la persona tiene exceso de peso, mientras que un IMC superior a 30 define a la persona como clínicamente obesa.²

¿Quién gana peso?

En general, es más probable que los hombres tengan exceso de peso, mientras que las mujeres tienen más probabilidades de ser obesas.³ En los hombres, el IMC tiende a aumentar hasta la edad de 50 años y entonces se equilibra; en las mujeres, el peso tiende a aumentar hasta la edad de 70 años, cuando se estabiliza.

En la vida de la mujer hay tres periodos de gran riesgo de adquisición de peso: la primera menstruación, especialmente si sobreviene pronto; después del embarazo, con un riesgo mayor para las mujeres que tienen ya exceso de peso; y después de la menopausia.⁴

¿Por qué esta epidemia?

La actual epidemia mundial de la obesidad no puede explicarse sólo por el

género, la genética, la falta de autodisciplina o una deficiente educación psicológica. El culpable es más bien un estilo de vida industrializado, un estilo que fomenta pautas de alimentación poco saludables y desalienta la actividad física.⁵ En todas las regiones del mundo, parece que la obesidad aumenta a medida que crecen la prosperidad y los ingresos.

En el mundo entero, las iniciativas de comercialización nos animan a tomar comidas rápidas de alimentos elaborados y con alto contenido de grasas y, raras veces, frutas y legumbres y hortalizas. Al mismo tiempo, hemos visto surgir una sociedad sedentaria. Menos personas trabajan en ocupaciones físicamente exigentes, como la agricultura, tomamos el coche cuando podríamos ir en bicicleta o a pié, y pasamos demasiado tiempo ante la televisión o el ordenador. Las ocupaciones de escasa actividad como la televisión, los videojuegos y el ordenador desempeñan una función de enorme importancia en la obesidad de los niños y de los adolescentes.

La obesidad es un factor de riesgo

La obesidad es un importante factor de riesgo de varias enfermedades y estados, como los siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes mellitus (tipo 2: no dependiente de la insulina)
- Diversas formas de cáncer
- Hipertensión e infarto
- Altos niveles de colesterol en la sangre
- Enfermedades gastrointestinales y del hígado
- Problemas óseomusculares
- Enfermedad Gall de la vejiga
- Varices
- Apnea del sueño
- Depresión y accidentes
- Baja autoestima

¿Sabía Ud. que...?

- Según estimaciones, la obesidad afecta al 18% de la población mundial, cifra que representa un aumento de más del 50% en los siete últimos años.⁷
- En todo el mundo hay unos 300 millones de adultos obesos y un número mucho mayor que padece exceso de peso.⁸
- Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, unos 22 millones de niños de menos de cinco años tienen exceso de peso.⁹
- Los niños con exceso de peso tienen más probabilidades de ser adultos obesos y de experimentar problemas de salud crónicos relacionados con la obesidad en la edad adulta.

Referencias

- 1 Secretaría de la 1ª Conferencia internacional y Foro mundial sobre transferencia de tecnología para la obesidad y la nutrición, Cairo, Egipto 25-28 de junio de 2002.
- 2 Estadísticas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, <http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/pubs/statobes.htm#what>.
- 3 Organización Mundial de la Salud (2002). Nutrición: Control de la epidemia mundial de la obesidad, Autor, Ginebra, <http://www.who.int/nut/obshtm>.
- 4 La obesidad: ¿Epidemia mundial? (2002), <http://www.echoedvoices.org/Feb2002/Obesity.html>.
- 5 Federación mundial de cardiología (2001). La obesidad amenaza el corazón. Boletín de noticias, agosto.
- 6 Surgeon General's Healthy Weight Advice for Consumers, <http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction>
- 7 La Velle, Marquisa (social anthropologist, Universidad de Rhode Island). The Independent. Lunes 18 de febrero de 2002. Steve Connor ed.
- 8 *Supra*, nota 3.
- 9 Federación mundial de cardiología (Junio de 2002). Obesidad / Nutrición.

Johnson & Johnson apoya esta iniciativa