

## **Obesidad y exceso de peso ...**

### **1. Introducción**

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad o exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades respiratorias y cardíacas, la diabetes mellitus no insulino dependiente o diabetes de tipo 2, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, así como de muerte prematura. Los nuevos estudios científicos y los datos de las compañías de seguros de vida han demostrado que los riesgos para salud del exceso de grasa corporal pueden estar asociados a pequeños incrementos de peso y no sólo a una obesidad pronunciada.

La obesidad y el sobrepeso son graves problemas que suponen una creciente carga económica sobre los recursos nacionales. Afortunadamente, este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida..

### **2. ¿Qué es la obesidad y el exceso de peso?**

La obesidad se define simplemente como un estado de salud anormal o una excesiva acumulación de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo, que puede llegar a constituir un serio peligro para la salud. La causa subyacente es un balance energético positivo, que tienen como consecuencia el aumento de peso, es decir cuando las calorías consumidas exceden las calorías que se gastan.

Para que todo el mundo pueda determinar fácilmente cuál es su peso adecuado, se mide simplemente la relación entre peso y altura, que se denomina Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es una útil herramienta que es utilizada comúnmente por médicos y otros profesionales de la salud para determinar la prevalencia de peso por debajo de lo normal, exceso de peso y obesidad en adultos. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos de una persona entre el cuadrado de su altura en metros (kg/m<sup>2</sup>). Por ejemplo, un adulto que pesa 70 kg y cuya altura es de 1,75 m tendrá un IMC de 22,9 kg/m<sup>2</sup>.

Se considera que hay exceso de peso y obesidad cuando el IMC es respectivamente superior a 25 y 30. Normalmente, se considera que un IMC es 'saludable' cuando está entre 18,5 y 25, que es "de riesgo" cuando es de 25-29 y de "alto riesgo" cuando es superior a 30 [1].

#### **BODY MASS INDEX**

<18.5 Peso por debajo de lo normal

18.5 - 25 Peso saludable

25 - 30 Exceso de peso

> 30 Obesidad

#### **Distribución de grasa: manzanas y peras**

Pero el IMC no nos facilita información sobre la cantidad total de grasa, ni sobre cómo dicha grasa está distribuida en nuestro cuerpo, lo cual es importante, ya que el exceso de grasa abdominal puede tener consecuencias negativas para la salud.

Una forma de determinar la distribución de la grasa es medir el perímetro de la cintura [2]. El perímetro de la cintura no tiene nada que ver con el peso, y es un método simple y práctico de identificar qué personas tienen sobrepeso y por lo tanto mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad. Si el perímetro de la cintura es superior a 94-102 cm en el caso de los hombres y a 80-88 cm en las mujeres, significa que hay un exceso de grasa abdominal, que puede suponer un mayor riesgo de padecer problemas de salud, incluso aunque su IMC sea normal [3,4].

Según lo que mida el perímetro de la cintura, se divide a estas personas en dos categorías: Las que tienen una distribución androide de la grasa (normalmente conocida

como forma de "manzana"), lo que significa que la mayoría de su grasa corporal es intraabdominal y se acumula en el estómago y el pecho, y supone que corran mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad. Y las personas con una distribución ginoide de la grasa (normalmente conocida como forma de "pera"), lo que significa que la mayor parte de la grasa corporal está acumulada en las caderas, los muslos y los glúteos, y supone que pueden aparecer problemas mecánicos (articulaciones, interior de los muslos) en casos extremos. Normalmente, la distribución de grasa en los hombres obesos es en forma de "manzana" y en las mujeres en forma de "pera" [5].