



Obesidad

Julio 2021

¿Qué es la obesidad y por qué ocurre?

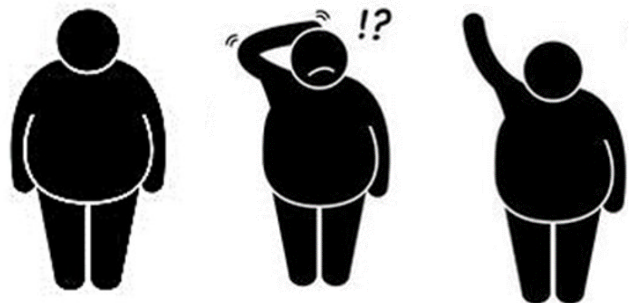
La obesidad se define como un exceso de grasa corporal que es perjudicial para la salud, los médicos la evalúan de manera rápida y sencilla midiendo el Índice de Masa Corporal (IMC), que es una relación entre el peso y la estatura de las personas.

Es una enfermedad crónica que afecta a todos los grupos de edad, en México afecta a 1 de cada 3 niños y adolescentes y a 7 de cada 10 adultos; y en los últimos años se ha observado una mayor prevalencia entre las mujeres en edad fértil y en adolescentes y adultos que viven en zonas rurales.

La obesidad, más allá de un simple valor numérico, se relaciona también con el acúmulo de tejido graso en órganos internos como el corazón y el hígado, provocando a largo plazo alteración en su funcionamiento e incremento en el riesgo de muerte a temprana edad.

El incremento de la circunferencia de la cintura es una medida que también se toma en cuenta al momento de evaluar si un pa-

ciente tiene obesidad o no, ya que aunque una persona no tenga un IMC muy elevado, el hecho de que tenga un diámetro de cintura grande (mayor o igual a 90 cm en hombres y mayor o igual a 80 cm en mujeres), nos dice que la grasa se ha acumulado especialmente alrededor de los órganos del abdomen y que existe riesgo de padecer otras enfermedades asociadas a la obesidad.



Índice de Masa Corporal

¿Por qué algunas personas desarrollan obesidad y otras no?

La obesidad es una enfermedad en la que intervienen varios factores tales como, aspectos genéticos, ambientales, relacionados con el estilo de vida de cada persona, los cuales condicionan un acúmulo excesivo de grasa en el cuerpo.

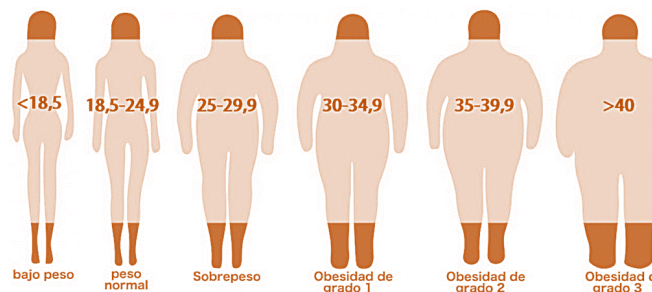


Los factores de riesgo son la ingesta de grandes cantidades de alimentos con alto contenido de azúcares o grasas, el consumo de bebidas azucaradas o refrescos, la ingesta de alimentos entre comidas de manera frecuente y por supuesto, la falta de actividad física, es decir, un desequilibrio entre la cantidad de alimentos que se ingiere y el gasto de energía.

¿Cómo puedo saber si tengo obesidad?

- Usted puede saber de manera sencilla si padece Obesidad, calculando su índice de Masa Corporal como se indica a continuación:
 1. Primero Obtenga su peso actual y su estatura en metros.
 2. Multiplique dos veces su estatura . Ejemplo: 1.68 X 1.68: 2.83
 3. A continuación, divida su peso entre el resultado obtenido : 80 kg/ 2.83= 28.25
 Si el resultado es mayor a 25 usted tiene sobrepeso y si el resultado es mayor a 30 usted padece de Obesidad.

El sobrepeso indica que comienza a acumularse grasa en nuestro cuerpo y es desde ese momento en el que tenemos que actuar para prevenir la progresión.



¿ Qué debo hacer si padezco sobrepeso u obesidad?

La obesidad es una enfermedad que se puede controlar y curar, es importante que usted acuda con el Endocrinólogo, el realizará una evaluación completa sobre su condición clínica con el fin de detectar oportunamente la presencia de alguna enfermedad asociada con el incremento de peso, además realizará recomendaciones para mantener su peso ideal.



Recuerda: No te automediques,
acude a consulta con el
Endocrinólogo.



Bibliografía:

-AACE/ACE Obesity CPG, Endocr Pract. 2016;22(Suppl 3). Disponible en: <https://endosuem.org.uy/wp-content/uploads/2017/04/Obesidad.-AACE-2016.pdf>