

SOBREPESO

Definición

Tener sobrepeso o estar obeso significa que el peso está por encima del rango de peso ideal. El exceso de peso ocasiona un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, determinados cánceres y otras enfermedades graves, como la diabetes. Una de las herramientas para calcular el peso ideal y la proporción de sobrepeso se llama índice de masa corporal (IMC). Esta escala determina los intervalos de peso según la altura de la persona. Los niveles de IMC incluyen:

- Intervalo de peso ideal: 18,5-24,9
- Sobrepeso: 25-29,9
- Obesidad: 30 o superior
- Obesidad patológica: 40 o superior (a partir de 35 con una condición de salud como diabetes o hipertensión arterial)

Existen categorías levemente diferentes para adolescentes y niños.

Causas

Se ingieren calorías a través de los alimentos. Se utilizan en la actividad física y las funciones corporales básicas. El aumento excesivo de peso se produce cuando no se mantiene el equilibrio de esta relación. Una ingesta calórica alta y el poco uso de ella provocarán el aumento de peso. Si esto sucede con regularidad, provocará obesidad.

Los factores que pueden afectar la obesidad son:

- Genética
- Factores biológicos (tales como la cantidad y la actividad de ciertos químicos en el cuerpo)
- Medicamentos (p. ej., corticoesteroides, antidepresivos y antipsicóticos)
- Tiroides hipoactiva
- Enfermedad de Cushing
- Poliquistosis ovárica
- Síndrome de Froehlich
- Síndrome de Prader-Willi
- Síndrome de Laurence-Moon- Biedl

Factores de riesgo

Los factores de riesgo incluyen:

- Edad avanzada
- Trabajo en turnos variados
- Disminución de la actividad física

- Estilo de vida sedentario: realizar muy poco ejercicio y pasar demasiado tiempo frente al televisor o la computadora son factores que pueden contribuir a la obesidad en niños y en adultos.
- Desequilibrio en el exceso de calorías en comparación con la disminución de la actividad física
- Nivel alto de ingesta de comida rápida
- Alto consumo de alcohol
- Ingesta de alimentos con un alto índice glucémico como por ejemplo carbohidratos refinados (p. ej., puré de patatas instantáneo, patatas blancas horneadas, arroz instantáneo)
- Ingesta rápida de alimentos hasta sentirse satisfecho
- No dormir lo suficiente (un factor de riesgo para los niños)

Síntomas

Los síntomas incluyen:

- Aumento de peso
- Engrosamiento de la sección media del cuerpo
- Áreas evidentes de depósitos de grasa

Complicaciones por obesidad no tratada

- Disminución de la energía
- Enfermedades cardíacas
- Mayor riesgo de coágulos sanguíneos
- Mayor riesgo de apoplejía
- Aumento del colesterol y triglicéridos en sangre
- Presión arterial elevada
- Complicaciones durante el embarazo, incluso hipertensión arterial , diabetes , complicaciones en el parto y el trabajo de parto, defectos congénitos del bebé
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad hepática
- Pancreatitis
- Enfermedad del reflujo gastroesofágico
- Cálculos biliares
- Cataratas
- Empeoramiento de los síntomas de la artritis
- Problemas articulares, dolor de espalda
- Mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer
- Mayor riesgo de muerte por cáncer
- Gota
- Infertilidad
- Apnea del sueño
- Mala imagen de uno mismo, depresión
- Incontinencia urinaria

Se demostró que el sobrepeso o la obesidad en la adolescencia tardía aumentan el riesgo de muerte en la edad adulta. Este riesgo también afecta a las personas obesas de más de 65 años. Los investigadores hallaron que los adultos con una cintura ancha o con una relación elevada cintura-cadera también tienen mayor riesgo de muerte. Ya sea en la adolescencia o en la edad adulta, la reducción de peso disminuirá el riesgo de manifestar complicaciones graves más tarde.

Diagnóstico

Se diagnostica obesidad por medio del examen visual y de las mediciones corporales con:

- Tablas de estatura y peso
- Índice de masa corporal
- Medición de los pliegues del cuerpo con un calibrador
- Medición de la relación cintura-cadera
- Pruebas de desplazamiento de agua

Para descartar otras afecciones médicas que pueden causar exceso de peso corporal, el médico puede indicar:

- Análisis de sangre

Tratamiento

La obesidad es difícil de tratar. Los aspectos que afectan el tratamiento son:

- Factores culturales
- Hábitos personales
- Estilo de vida
- Genética

Existen muchos enfoques diferentes para tratar la obesidad. Es más probable que logre bajar de peso y mantenerlo si usa una combinación de estrategias, como dieta, ejercicio, asesoramiento o medicamentos. Consulte al médico o solicite la derivación a un nutricionista. Puede ayudarlo a desarrollar un plan que sea mejor para usted. Los planes para bajar de peso pueden incluir:

Dieta

Su médico podría recomendarle:

- Reducir las grasas trans y saturadas
- Limitar la cantidad de carbohidratos refinados que ingiera
- Mantener un consumo de grasa inferior al 35% del total de calorías consumidas diariamente

Ingesta de calorías

Según un estudio reciente, la clave para bajar de peso está en la reducción de la cantidad de calorías que se consumen, en lugar de seguir una clase específica de dieta (como una dieta con bajo contenido de carbohidratos). Es mucho más importante elegir una dieta con bajo contenido de calorías que pueda cumplir durante un período prolongado. Un nutricionista puede ayudarlo con su objetivo de ingesta total de calorías. Éste se basa en:

- Su peso actual
- Sus objetivos de pérdida de peso

El tamaño de la porción también cumple una importante función. El uso de platos especiales para el control de la porción puede ayudarlo a tener éxito.

Diario alimenticio

Lleve un registro de lo que come y de lo que bebe.

Ejercicio

Consulte con el médico acerca de un programa de ejercicio.

Agregue pequeñas actividades durante el día. Use las escaleras en lugar del ascensor. Estacione su automóvil un poco más lejos. Limite el tiempo que emplea para ver televisión y usar la computadora. Esto es especialmente importante en niños.

Terapia del comportamiento

La terapia del comportamiento puede ayudarle a entender lo siguiente:

- Cuándo tiende a comer de más
- Por qué tiende a comer de más
- Cómo combatir la tendencia a comer de más

Programas de pérdida de peso

Los programas de pérdida de peso parecen tener buenos resultados para determinadas personas. Algunos estudios también sugieren que un compañero o un grupo pueden ayudar a mejorar la dieta y el estado físico.

Medicamentos

Los medicamentos para bajar de peso incluyen:

- Sibutramina (Meridia) : reduce el apetito
- Orlistat (Xenical) : interfiere en la absorción de grasa desde los intestinos

Los medicamentos solos no son una opción confiable para bajar de peso y mantenerlo. Algunos producen efectos secundarios graves. No utilice medicamentos herbarios o sin receta sin consultar con su médico.

Tratamiento para niños y adolescentes

Por supuesto que el problema de la obesidad no se restringe a los adultos. Existen pruebas de que los mismos cambios en la dieta, el ejercicio y otros comportamientos pueden ayudar a niños y a adolescentes a bajar de peso. Por ejemplo, para los niños pueden ser beneficioso participar de una terapia de grupo que se centre en realizar cambios en la dieta y en el comportamiento.

Se ha demostrado que, cuando se complementan con cambios en el estilo de vida, los medicamentos (p. ej., sibutramina, orlistat) también ayudan a niños y adolescentes obesos a bajar de peso. Sin embargo, se requiere un control cauteloso para evitar los posibles efectos secundarios. En algunos casos, la cirugía bariátrica, como las bandas gástricas, puede ser una opción para los adolescentes obesos.

Cirugía bariátrica

La cirugía bariátrica reduce el tamaño del estómago. En algunos casos, también se reacomoda el tubo digestivo. Un estómago más pequeño sólo puede retener una pequeña porción de alimento a la vez. Los procedimientos incluyen:

- Bypass gástrico
- Bandas gástricas laparoscópicas

Estos procedimientos pueden ser una buena opción para las personas que sufren obesidad grave y que tienen dificultad para bajar de peso por otros medios.

Prevención

La prevención de la obesidad puede ser difícil. Existen muchos factores que influyen en su peso. Las recomendaciones generales incluyen:

- Consulte con el médico o con un nutricionista sobre la cantidad apropiada de calorías que debe consumir al día.
- Ingiera una dieta con no más de 35% de calorías diarias provenientes de grasas.
- Siga un programa apropiado de ejercicios.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa en actividades sedentarias. Éstas incluyen mirar televisión o utilizar la computadora.
- Consulte con su médico o con un profesional especializado en actividad física acerca de realizar alguna actividad en su vida cotidiana.
- Pida ayuda a un nutricionista para planificar una dieta que le ayude a mantener un peso adecuado o a bajar de peso si es necesario.
- Aprender a comer porciones más pequeñas de alimentos. La mayoría de los estadounidenses consumen porciones que son de tamaño demasiado grande.