

## El Norte de Castilla

### **Cómo prevenir y tratar la obesidad**

Las consecuencias de la excesiva grasa van más allá de lo estético: suben el colesterol y los triglicéridos y surgen problemas para asimilar la glucosa

SE define la obesidad como la presencia de un sobrepeso significativo producido por el acúmulo de grasa. El problema reside en dónde se debe poner el límite a partir del cual se habla de obesidad.

El peso por sí sólo no es suficiente, hay que valorarlo con relación a otros parámetros como la altura. Por ello, se emplean otros conceptos como el índice de masa corporal (IMC) que relaciona peso y altura:  $IMC = \text{peso en kilogramos} / \text{altura en metros al cuadrado}$ . Según donde se sitúe ese valor podemos hablar de la presencia de un peso normal (IMC menor de 25), de sobrepeso (entre 25 y 29,9) o de una obesidad leve (entre 30 y 40) o grave (mayor de 40).

Las causas de la obesidad son muy variadas. Hay enfermedades, principalmente endocrínicas, que se asocian a la obesidad como el hipotiroidismo y algunos defectos congénitos del metabolismo. Existen factores genéticos que favorecen su aparición, sobre todo, si actúan otros factores. Las cuestiones ambientales son de una importancia crucial. Intentando simplificar: si la ingesta de calorías supera a la capacidad del organismo de aprovecharlas o metabolizarlas se produce un balance positivo que puede llevar al sobrepeso.

Respecto a la ingesta no me estoy refiriendo sólo a la cantidad de alimentos sino al tipo y a cómo se ingieren. La saciedad es algo que se consigue después de ingerir una serie de alimentos. Es cierto que existen personas en las que su umbral de saciedad es más elevado. Estas variaciones individuales parecen estar en relación con la presencia de unos determinados niveles de una sustancia denominada leptina, regulador del sistema nutricional.

Las clases de alimentos que se ingieren pueden influir en la aparición de obesidad. Se abusa de las grasas animales abandonándose las de origen vegetal, se consumen glúcidos de liberación rápida y alto contenido calórico en vez de otros cuya metabolización es más fisiológica, se ingieren proteínas de escaso valor biológico y, además, en excesiva cantidad. No se consumen frutas ni verduras, el aceite de oliva es sustituido por otras grasas y se abusa de los productos cárnicos.

Además, cómo se ingieren los alimentos es de vital importancia. Las prisas hacen que apenas se mastiquen los alimentos. Se abandona un hábito dietético correcto, con horas fijas para cada comida, se le resta importancia al desayuno acudiéndose a la realización de pequeñas comidas que en muchas ocasiones se hacen con pasteles, bollería, cafés.

El consumo de calorías viene determinado por un consumo basal o estándar, por el condicionado por la generación de calor y por el ejercicio o esfuerzo físico. En este sentido, la vida moderna también pasa factura con la aparición del sedentarismo. Los beneficios del ejercicio físico son evidentes y muy conocidos. No sólo favorecen la pérdida de peso sino que ayudan a controlar las metabopatías que pueden aparecer, tiene propiedades relajantes y antidepresivas y ayuda a proporcionar un estado de ánimo satisfactorio.

Las peores consecuencias

Las consecuencias sobre la salud de la obesidad van más allá de lo puramente estético.

En nuestro cuerpo tenemos dos tipos de tejidos grasos o adiposos. Uno se denomina grasa blanca mientras que el otro se denomina grasa parda o marrón. Una se encarga de almacenar energía para su empleo en situaciones de estrés metabólico mientras que la otra tiene una función de almacén a más largo plazo.

La obesidad va acompañada de un incremento de la grasa blanca que se dispone en el abdomen y los muslos. El acúmulo de tejido adiposo es capaz por sí mismo de producir algunas alteraciones metabólicas: Suele ir acompañado de un aumento de las grasas en sangre o hiperlipidemia, se incrementan los niveles de colesterol y triglicéridos con un predominio de los denominados patógenos como el LDL y el VLDL y es necesaria una mayor cantidad de **insulina** para asimilar la glucosa. Esto da lugar a una situación cercana a la diabetes que puede devenir en agotamiento del tejido pancreático.

Existe también una relación entre la presencia de hipertensión arterial y el sobrepeso. Se produce una tendencia a una mayor retención hidrosalina. La tensión arterial tiende a ser más alta y el peligro de que se establezca una hipertensión es importante.

### El mejor tratamiento

El tratamiento de la obesidad puede hacerse imperativo cuando aparecen problemas médicos. En primer lugar habría que tratar las causas que lo producen. Si no hay un proceso que lo produzca debe intentarse una aproximación correcta. Es un error emplear diuréticos para bajar de peso. Se consigue una pérdida de agua lo cual puede dar una idea equivocada acerca de la reducción de peso. La aproximación farmacológica al tratamiento de la obesidad no está exenta de riesgos y suele recomendarse como medida complementaria a otras. Hay fármacos anorexígenos que aumentan la sensación de saciedad, inhibiendo la ingesta calórica, pero su uso debe estar controlado adecuadamente. Debe procurarse actuar en primer lugar sobre el estilo de vida. Conviene llevar una dieta sana evitando los azúcares concentrados y de rápida liberación, huir de las comidas extras y del picoteo, favorecer el consumo de grasas de origen vegetal como el aceite de oliva restringiendo las de origen animal, una dieta variada con frutas, verduras, carne y pescado a la plancha evitando los guisos...

Existen técnicas quirúrgicas como el empleo de anillas de compresión que procuran la aparición de una sensación de saciedad que limite la ingesta calórica y, otros, como las cirugías de derivación con 'bypass' intestinal o la disminución del reservorio gástrico que provocan la saciedad de forma precoz. Estas técnicas se limitan a aquellos casos que no han respondido a otro tipo de medidas.