

El 45% de los españoles con exceso de peso sólo acudiría al médico en caso extremo

María Faet

El exceso de peso afecta a casi el 53% de la población española: un 39% de ella padece sobrepeso –IMC entre 25 y 30– y un 13% obesidad –IMC >30–, según estudios recientes de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y Roche Farma. La situación es preocupante y, según las últimas estadísticas, lo será aún más en los próximos años. Sin embargo, el 45% de los españoles con exceso de peso sólo acudiría al médico en casos extremos.

Uno de cada dos españoles con exceso de peso quiere perderlo, pero la mayoría asocian al médico con dietas estrictas y la mitad considera que pueden adelgazar por sí mismos, algo que podría poner en peligro su salud. Con el objetivo de desmontar estas creencias y concienciar a la población española de que para perder peso hay que acudir al médico, la SEEDO, la SEEN y Roche Farma han puesto en marcha la segunda edición de la campaña «Pierde peso, gana vida». Y es que, sólo un profesional puede orientar sobre cómo perder kilos y mantener el peso adecuado de manera eficaz y sin arriesgar la salud, es decir, eliminando el exceso de grasa gradual y progresivamente. Así, «las sociedades científicas abogan por un tratamiento integral, basado en una alimentación equilibrada y restringida en grasas, práctica de ejercicio físico y tratamiento farmacológico sólo cuando sea necesario, o lo que es lo mismo, en casos de obesidad o en personas con un IMC >27 asociado a diabetes, hipertensión, etc.», explicó

Basilio Moreno, presidente de la SEEDO. Actualmente, sólo existen dos fármacos aprobados por el Ministerio de Sanidad para tratar el exceso de peso de forma segura y eficaz: orlistat y sibutramina.

DOS FASES

La campaña consta de dos fases: la primera, que se inició en marzo, solicita la colaboración de



B. Moreno

más de 25.000 profesionales sanitarios para el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad. La segunda, que comenzó el 28 de abril, va dirigida a la población española mediante carteles y folletos informativos en centros de salud y hospitales, 7.000 escaparates de farmacia, anuncios en revistas femeninas, un spot de televisión y la página web.

En España, la prevalencia del exceso de peso está en constante

crecimiento, aumenta con la edad y específicamente entre las mujeres. «La OMS ha redefinido la obesidad como la *epidemia del siglo XXI* y la única forma de evitarla es la prevención. Tampoco hay que olvidar que la obesidad ya afecta al 12% de los niños españoles y el sobrepeso al 30%, acercándonos espeluznantemente a cifras americanas», dijo Moreno.

Los expertos aseguran que reducir el exceso de peso entre un 5 y un 10% conlleva efectos muy beneficiosos para la salud y la calidad de vida del paciente: disminuye el 20% de las muertes prematuras por sobrepeso, el 30% de las asociadas a diabetes, el 40% la mortalidad por cáncer, el 50% el nivel de glucosa en ayunas, un 20-50% el riesgo de artrosis de rodilla, baja la presión arterial y mejora el perfil lipídico.

CREENCIAS Y ACTITUDES

La campaña es fruto de los resultados del II Estudio sobre Creencias y Actitudes frente al Exceso de peso en España, una iniciativa promovida por Roche, SEEN y SEEDO en su compromiso e implicación en la investigación y tratamiento del exceso de peso. El objetivo era conocer las razones por las que la población española con kilos de más y motivada a perderlos no acude a la consulta del médico para tratar su problema. Para ello, se realizaron 1.335 entrevistas telefónicas a individuos de 18 a 65 años con exceso de peso.

Según los resultados, la mitad de la población quiere perder kilos. Aunque el 80% de los encuestados

considera que la mejor opción para hacerlo es ponerse en manos del facultativo, la mayoría de ellos no acude a la consulta por estas razones: el 45% porque piensa que el médico es sólo para casos de obesidad extrema, el 92% porque percibe que en él sólo encontrará dietas rigurosas y difíciles de seguir, y el 50% porque cree que pueden adelgazar ellos mismos. De hecho, sólo el 1% de la población sabe que existe un tratamiento integral adecuado para reducir peso.

El 92% de los entrevistados elegiría la opción dieta para adelgazar. Ésta podría considerarse una respuesta positiva, si no fuera porque lo que se asocia con ella no es precisamente lo que recomienda el médico, sino prácticas perjudiciales para la salud –se pierde agua y masa muscular, pero no grasa– que, en la mayoría de los casos, constituyen la causa del denominado «efecto yo-yo» (recuperación de los kilos perdidos más alguno extra), como la «dieta de la alcachofa», «del apio», «del pomelo», «del helado»... o beberse el agua de la patata hervida, comer sólo lechuga, sopa con cebolla o yogur y melocotón. No obstante, todas estas «dietas milagro» resultan muy difíciles de seguir y el 67% de la población termina abandonándolas por cansancio/aburrimiento o por ser demasiado restrictivas, el 33% restante. No obstante, el estudio revela que el 44% de los españoles que han decidido ponerse en manos de su médico para seguir un tratamiento integral están bastante satisfechos con los resultados y muy satisfechos el 38%. 