

La mitad de los españoles tienen sobrepeso y dos de cada diez se convertirán en obesos

MADRID, 22 (EUROPA PRESS)

Una de las acciones previstas durante esta jornada será la celebración de una MARCHA que saldrá mañana a las 12 horas del Paseo de Coches del Parque del Retiro (Puerta de Madrid, c/ O'Donnell, s/n) y será encabezada por la Ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, y los presidentes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

Cuando se cumplen 10 años desde la primera convocatoria del Día de la Persona Obesa, las cifras revelan un alarmante incremento de la incidencia de esta patología en España.

La mitad de los españoles padece sobrepeso y dos de cada diez se convertirán en obesos, según afirmaron hoy la SEEN) y la SEEDO con motivo de la celebración del X Día de la persona obesa, mañanas 23 de noviembre.

La jornada, que se celebrará bajo el lema 'Ponte en marcha contra la obesidad. Habla con tu médico' con el apoyo de Abbott, pretende concienciar a la población general acerca de la importancia de controlar el peso corporal de cara a prevenir la obesidad. Además, se intentará hacer llegar al paciente obeso que puede contar con el apoyo y la ayuda del médico para afrontar su programa de pérdida de peso con éxito, señaló el doctor Carlos Diéguez, presidente de la SEEN.

Los expertos indican que, lejos de tratarse de un problema estético, la obesidad es una enfermedad crónica que tiene serias consecuencias sobre la salud y que merma la calidad de vida del paciente en proporción al grado de obesidad que se padezca. El grado de obesidad es cada vez mayor en España lo que significa que los riesgos asociados a esta patología aumentan también proporcionalmente, es decir, es mayor el riesgo cardiovascular, la incidencia de diabetes, de hipertensión arterial, de síndrome de apnea del sueño, de alteraciones reumatológicas e incluso de incidencia de algunos cánceres.

Esto hace que la calidad de vida del paciente se vea reducida, llegando en los casos extremos de obesidad mórbida a limitar al paciente hasta el punto de que le resulte imposible salir de casa o incluso levantarse de la cama, aclaró el doctor Basilio Moreno, Presidente de la SEEDO.

El exceso de grasa corporal es la consecuencia de un desequilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos puesto que la energía no quemada se deposita en el organismo en forma de grasa y favorece el aumento del peso corporal. Evitar que esto suceda pasa por disminuir la ingesta o aumentar la actividad física.

ABORDAJE INTEGRAL

En consecuencia, el abordaje de la obesidad debe ser integral y multidisciplinar, siendo la opción más idónea prevenir su aparición.

Cuando el paciente ya es obeso, lo primero es tratar de que consiga controlar su peso mediante dieta y ejercicio y si es necesario con apoyo farmacológico; y sólo en casos puntuales de obesidad mórbida se debe recurrir a la intervención quirúrgica, apuntó el doctor Moreno.

El ritmo de vida actual, que ha hecho que los hábitos alimentarios de la población se han alejado de la llamada dieta mediterránea y que la vida sea cada vez más sedentaria, parece ser la causa de este aumento de la obesidad. La prevención de la obesidad es una responsabilidad de todos, subrayó el doctor Diéguez, desde los profesores en los colegios a los padres dentro de las familias, pasando por los médicos como referentes de apoyo, sin olvidar las medidas de política sanitaria - como la estrategia NAOS-.

En este sentido, los expertos recomiendan conocer el perímetro de la cintura, ya que si es superior a 102 centímetros (en varones) o a 88 (en mujeres), aumenta el riesgo de padecer enfermedades metabólicas y vasculares, y se recomienda consultar al médico.

MARCHA EN EL RETIRO

Asimismo, los especialistas recordaron que la dieta ideal es diferente para cada persona y debe ajustarse a las necesidades personales de cada uno, esto es, al peso, edad o sexo por lo que es necesario acudir a un experto. Además, el ejercicio es "fundamental a largo plazo" para conseguir el mantenimiento del peso conseguido.

En este sentido, la recomendación de los expertos es ir introduciendo la práctica de ejercicio físico a la vez que se van modificando los hábitos alimentarios. Por ello, en sintonía con la estrategia NAOS promovida por el Ministerio de Sanidad y Consumo, durante el X Día de la Persona Obesa se ha previsto la celebración de una marcha popular por el Parque del Buen Retiro de Madrid, que será encabezada por la Ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, representantes del deporte español y los presidentes de la SEEN y la SEEDO, con la que se pretende incidir en la importancia de la práctica habitual de ejercicio físico a la hora de mantener un estado de salud adecuado.