

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

¿Qué es la obesidad?

- **Es una enfermedad crónica** que se caracteriza por un exceso de peso a expensas de la grasa corporal.

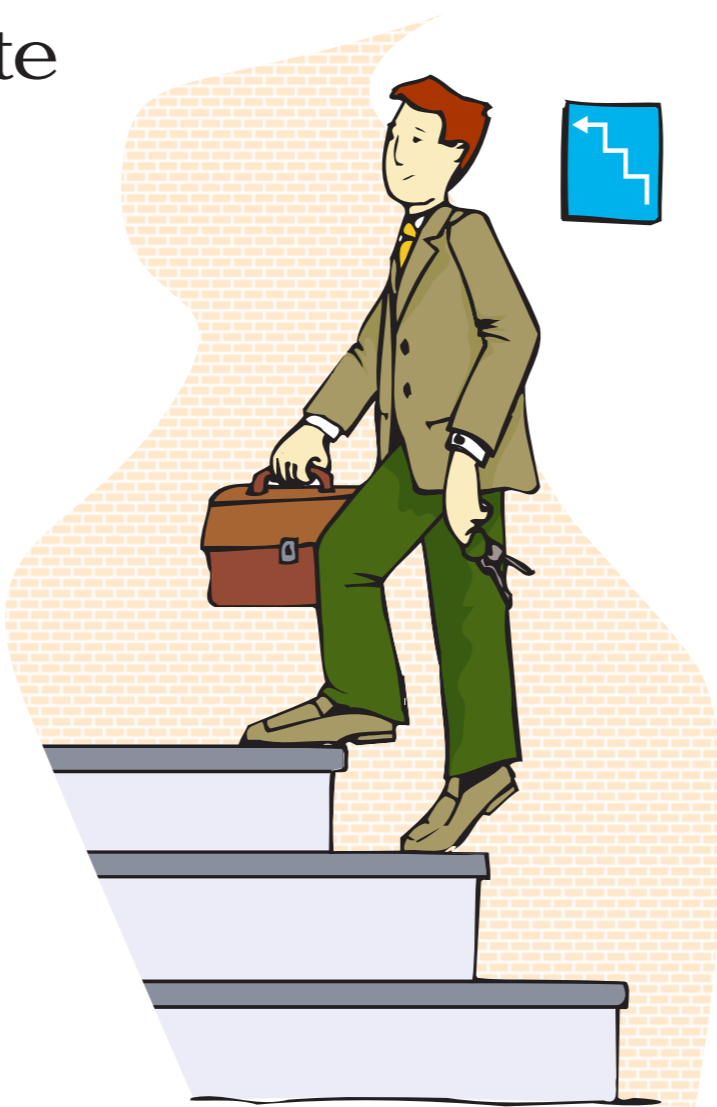
- **¿Cómo se diagnostica?**

Se considera a una persona obesa cuando su índice de masa corporal o IMC (peso en Kg/talla² en m) es superior a 30 Kg/m². Las últimas estadísticas reflejan que, en España, padece obesidad el 14,5% de la población adulta entre los 25 y los 60 años.



¿Se puede prevenir la obesidad?

- Un sobrepeso inicial puede ser desencadenante de obesidad y de patologías asociadas.
- La obesidad debe prevenirse desde el embarazo y la edad infantil.
- El ejercicio físico junto con la dieta son los dos puntos esenciales en la prevención de la obesidad, siendo la dieta mediterránea muy aconsejable para mantener un peso idóneo.



Tratamiento de la obesidad

Objetivos

- Se deben conseguir reducciones de peso pequeñas y paulatinas, siendo suficiente la pérdida de un 5 a un 10% del peso. Se considera muy importante el mantenimiento de la reducción, ya que las oscilaciones de peso son perjudiciales.
- Es necesario modificar los hábitos de conducta, como el cambio de los hábitos alimentarios y el incremento del ejercicio físico.

Alimentación y ejercicio

- Las dietas y productos o sustancias no prescritos por un médico y/o sin aval científico demostrado pueden ser peligrosos, por lo cual se debe consultar siempre a un especialista, el cual indicará una dieta individualizada según las características de cada individuo.
- El incremento del ejercicio físico en las actividades cotidianas (subir escaleras, andar) es un complemento indispensable de la dieta, así como la práctica de alguna actividad programada (deporte, gimnasia) de forma regular.



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad
www.seedo.es

Tipos de obesidad

- La obesidad se clasifica según el IMC (Tabla 2) y es importante, también, tener presente cómo se distribuye la grasa en el cuerpo para conocer el mayor o menor riesgo cardiovascular de la enfermedad. Con esta finalidad se utiliza el índice de la medida cintura/cadera (Tabla 3).

Tabla 2. Clasificación del sobrepeso y la obesidad según el IMC (SEEDO 2000)

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 (\text{m})$$

Valores límites del IMC

IMC < 18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

Tabla 3. Valores de riesgo según la distribución de la grasa corporal (datos antropométricos)

Criterio	Valores límite	
	Hombres	Mujeres
Circunferencia de la cintura	>95 cm	>82 cm
SEEDO	>102 cm	>90 cm
	Valores de riesgo elevado	

Medicamentos

- Actualmente sólo existen dos fármacos aprobados por el Ministerio de Sanidad y Consumo para el tratamiento de la obesidad y son: Orlistat y Sibutramina son los únicos que han demostrado en ensayos clínicos ser eficaces en el tratamiento de la obesidad. Su uso es bajo prescripción y seguimiento por parte del médico.
- Deben formar parte del tratamiento integral de la obesidad junto con el tratamiento dietético y el incremento de la actividad física. Están indicados en los IMC > 27 con comorbilidades, como diabetes tipo 2, hipertensión, dislipemia, etc., o bien, en los IMC >30 sin/con comorbilidades añadidas.

Cirugía

- A veces es necesario recurrir a ella. Se utiliza en casos de obesidad denominada mórbida (IMC >40), o en casos con complicaciones asociadas, siempre según estricto criterio médico.

Con la colaboración de



Farma

Teléfono de Información: 900 806 511

<http://obesidad.roche.es>