

# Sobrepeso y obesidad

El **sobrepeso** y la **obesidad** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal por encima de unos valores de referencia que se consideran saludables según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según la OMS, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. De hecho, es la primera ocasión en la que a un proceso no infeccioso se le atribuye esta condición. Y es que más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas. Según la **Encuesta Nacional de Salud 2011-2012**, la obesidad afecta ya al 17,0% de la población de 18 y más años (18,0% de los hombres y 16,0% de las mujeres). En el caso de la población infantil (2 a 17 años), un 27,8% de esta población padece sobrepeso u obesidad. En particular, en el **Estudio Aladino** (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad) realizado por la AECOSAN en niños y niñas de 6 a 9 años en el año 2011, un 26,1% presentaba sobrepeso y un 19,1% obesidad.

El **índice de masa corporal** (peso/altura<sup>2</sup>) es el parámetro utilizado por la mayoría de los estudios epidemiológicos para la estadificación de la obesidad, ya que es el que ha demostrado mejor correlación con el porcentaje de grasa corporal y el riesgo de comorbilidades. La definición operativa de la OMS considera que:

- Un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> determina obesidad.

Además, las mediciones del **perímetro de la cintura o del índice cintura-cadera** proporcionan una información importante sobre cómo está distribuida la grasa corporal por su influencia en la salud:

- **Obesidad androide**, central o superior, tipo “manzana”: más prevalente en hombres y la grasa se suele acumular en la zona del tronco y abdomen superior. Si el perímetro de cintura es superior a 95 cm en varones y 82 cm en mujeres existe riesgo de diabetes y síndrome metabólico general según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).
- **Obesidad ginoide**, gluteofemoral o periférica, tipo “pera”: más prevalente en mujeres, y la grasa se suele acumular en la parte inferior del cuerpo (caderas, glúteos y muslos).

El exceso de peso es una condición que **promueve el desarrollo de numerosas enfermedades** (Diabetes Mellitus tipo II, Enfermedad Cardiovascular, Hipertensión Arterial, Dislipemias, Infarto Cerebral y ciertos tipos de cáncer...) y, en especial, la **obesidad central**, que es la principal responsable del desarrollo del Síndrome Metabólico y de la Enfermedad Cardiovascular.



El **tratamiento nutricional** de la obesidad debe estar basado en alcanzar los objetivos de **reducir la morbilidad y mortalidad e incrementar la calidad de vida** por lo que la **dieta y el ejercicio físico** son fundamentales para la prevención y tratamiento de la enfermedad. En general, en la dieta se debe potenciar el consumo de **alimentos con baja densidad energética, alto contenido en agua y fibra**, y controlar aquellos con alto contenido energético, de grasas y de azúcares mediante una **cocina sencilla** que permita elaborar platos con poca grasa (plancha, horno, vapor, papillote, microondas...).

La dieta a realizar debe tener como objetivo la pérdida de un 10% del peso inicial a expensas del exceso de masa grasa (entre 0,5 y 1 kg a la semana atendiendo al resto de necesidades nutricionales del paciente). La **educación nutricional** del paciente, el **consejo dietético**, las **técnicas de modificación de conducta** y la **práctica de actividad física** son muy importantes para que la eficacia del tratamiento sea duradera en el tiempo.

<https://www.youtube.com/embed/bvQNB0uGueQ>

---

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:38 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:38 by Equipo CATEDU