

Obesidad

La obesidad constituye un problema médico. Los individuos con sobrepeso u **obesos** (que pesan muchos kilos de más) tienen mayores probabilidades de presentar problemas de salud que los que mantienen un peso saludable. Consumir mayor número de **calorías** (una medida de la energía proporcionada por los alimentos o líquidos) que las que necesita el cuerpo provoca un incremento de peso. Factores frecuentes que originan obesidad son estilos de vida basados en raciones demasiado generosas, fácil acceso a alimentos con escaso valor nutritivo y **sedentarismo** (inactividad). En la actualidad contamos con un medio estándar para determinar el sobrepeso, la obesidad o la obesidad grave (mórbida), basado en la estatura y el peso. Denominado **índice de masa corporal**, dicho estándar se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la estatura (en metros) al cuadrado. Se considera sobrepeso un IMC ≥ 25 ; si es ≥ 30 , obesidad, y si es ≥ 40 , obesidad mórbida.

El número de JAMA correspondiente al 9 de abril de 2003 se dedica íntegramente al tema de la obesidad.

Se ha puesto de relieve que la pérdida de un 10% del exceso de peso ya propociona efectos beneficiosos sobre la salud. La pérdida lenta de peso (alrededor de un kilo a la semana) es más eficaz a largo plazo de cara a no recuperarlo. Para mantener un peso saludable, debería realizar de por vida cambios simples del estilo de vida, como reducir el tamaño de las raciones, evitar comer a deshoras, seguir una dieta saludable (aumento del consumo de fruta y verduras y de cereales) y practicar ejercicio con regularidad. Para unas recomendaciones específicas, consulte a su médico.

COMPLICACIONES MÉDICAS DE LA OBESIDAD

- Diabetes.
- Presión arterial alta (hipertensión).
- Artrosis.
- Aumento del colesterol.
- **Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)** (ardor de estómago intenso).
- Dolor de espalda.
- Aumento del riesgo de presentar enfermedades cardíacas.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO PRACTICADO CON REGULARIDAD

- Mejora la salud cardiovascular.
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.
- Reduce las cifras de presión arterial.
- Mejora el control de la hipertensión o la diabetes en los individuos con estas enfermedades.
- Tiene efectos beneficiosos sobre la artrosis, el dolor de espalda y la depresión.
- Reduce el estrés.
- Mejora el humor y el nivel de energía.
- Hace perder peso.

CIRUGÍA BARIÁTRICA

Para la **obesidad mórbida** (sobrepeso extremo), puede recomendarse una operación para reducir el tamaño del estómago. Se denomina **cirugía bariátrica** y se ofrece como tratamiento a los individuos con obesidad extrema o a aquellos obesos con complicaciones médicas a causa de su exceso de peso. Las operaciones bariátricas forman parte de la cirugía llamada mayor y tienen ciertos riesgos así como beneficios.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Dietetic Association
www.eatright.org
- American Obesity Organization
www.obesity.org
- Centers for Disease Control and Prevention
Body Mass Index Web Calculator
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 11 de diciembre de 2002 se publicó una "Página para el Paciente" sobre cirugía bariátrica; en el de 27 de octubre de 1999, sobre obesidad; en el del 6 de octubre de 1999, acerca de seguir una dieta saludable, y en el de fecha 19-20 de enero de 1999, sobre control del peso.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, Office of the Surgeon General y US Department of Health and Human Services.

Redactora: Sharon Parmet, MS

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

