

METABOLISMO Y OBESIDAD



Boletín Médico de la Asociación Venezolana para el Síndrome de Down

La obesidad se define simplemente como un estado de salud anormal o una excesiva acumulación de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo, que puede llegar a constituir un serio peligro para la salud.

Diversos estudios realizados en torno a la obesidad en Venezuela arrojan como resultado que nuestro país es el sexto en el mundo con mayor índice de población con problemas de sobrepeso. De hecho, para el año 2020 los seis países más obesos en América Latina serán: Venezuela,

Guatemala, Uruguay, Costa Rica, República Dominicana y México, de acuerdo a estudios realizados por la consultora Euromonitor International. Según estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional de Nutrición en el año 2009 revela que aproximadamente el 65,2% de la población mayor de 15 años en el país presenta problemas de sobrepeso, constituyéndose por ende, en un problema de salud público.

La obesidad es el resultado de la ingesta de una cantidad de calorías superior que las que el cuerpo utiliza. Los factores genéticos y ambientales influyen en el peso del cuerpo, pero su interacción para

determinar el peso de una persona no está todavía aclarada

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias en nuestra salud.

INDICE

Entendiendo la obesidad	1
Algunas consideraciones	2
Obesidad y síndrome de Down	3

Asociación Venezolana
para el Síndrome de



2010



ESCULAPIO

Boletín Médico mensual

Volumen 15, Primera Edición

La obesidad es una enfermedad crónica, cuyas causas no están claramente determinadas, en la que el paciente alcanza niveles de peso muy altos y desproporcionados en relación con su estatura, sexo y edad. En la minoría de los casos, la obesidad también puede atribuirse a trastornos hormonales o glandulares. En gran parte, dicha enfermedad es consecuencia de la incapacidad de utilizar la grasa periférica que exhiben los pacientes obesos exógenos

Las personas obesas corren graves riesgos de salud, como hipertensión, diabetes no insulino dependiente, niveles elevados de colesterol y otros lípidos en sangre, problemas cardíacos, cáncer de mama y de colon



A pesar de que la gente cada día es más consciente de la importancia de la dieta, la obesidad y el exceso de peso siguen representando un gran problema.

Si bien los componentes genéticos desempeñan un papel fundamental en algunos casos, los factores ambientales contribuyen considerablemente a la obesidad. Entre ellos figuran el sedentarismo, los hábitos alimentarios, factores psicológicos, factores socioeconómicos, factores hormonales y la ingesta de algunos fármacos.

La alarmante cifra anteriormente citada, que refiere que un 65,2% de la población venezolana mayor de 15 años tiene sobrepeso, nos ubica como el vigésimo cuarto país más gordo del planeta, según el más reciente ranking de la Organización Mundial de la Salud.

El origen de la estadística radica en que los más vulnerables son fáciles de seducir. Los niños tienen un ambiente que los lleva a engordar. La comida chatarra es la principal causante de la obesidad, pero también la falta de ejercicios.

Dentro de la comida chatarra están las chucherías porque contienen calorías vacías y son señaladas como responsables del sobrepeso. La comida chatarra puede resultar tan adictiva como el cigarro,

La comida rápida es, a menudo, más barata que la comida tradicional por lo que los sectores pobres tienden cada vez más a consumir esos productos. El mayor acceso a la comida con altos niveles de grasas saturadas y el incremento de la urbanización que supone estilos de vida más sedentarios contribuirán a aumentar las cifras de obesidad en el futuro

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad o exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades respiratorias y cardiovasculares, problemas psicológicos, la diabetes mellitus no insulino dependiente o diabetes de tipo 2, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, así como de muerte prematura. Los nuevos estudios científicos y los datos de las compañías de seguros de vida han demostrado que los riesgos para salud del exceso de grasa corporal pueden estar asociados a pequeños incrementos de peso y no sólo a una obesidad pronunciada.

Para que todo el mundo pueda determinar fácilmente cuál es su peso adecuado, se mide simplemente la relación entre peso y altura, que se denomina Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es una útil herramienta que es utilizada comúnmente por médicos y otros profesionales de la salud para determinar la prevalencia de peso por debajo de lo normal, exceso de peso y obesidad en adultos. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos de una persona entre el cuadrado

de su altura en metros (kg/m²). Por ejemplo, un adulto que pesa 70 kg y cuya altura es de 1,75 m tendrá un IMC de 22,9 kg/m².

Se considera que hay exceso de peso y obesidad cuando el IMC es respectivamente igual o superior a 25 y 30. Normalmente, se considera que un Índice de Masa Corporal es 'saludable' cuando está entre 18,5 y 24,9, que es "de riesgo" cuando es de 25-29,9 y de "alto riesgo" cuando es igual o superior a 30.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL
<18,5 Desnutrición
18,5 - 24,9 Peso ideal
25 - 29,9 Sobrepeso
≥30 Obesidad

Llevando una **dieta equilibrada** sana y de bajas calorías, complementada con ciertos cambios en el estilo de vida que incluyan un programa de ejercicios físicos al menos 30 minutos diarios, es posible combatir el **sobrepeso** y la gran cantidad de patologías que produce.

Metabolismo, obesidad y el síndrome de Down

No se han realizado estudios a gran escala para cuantificar el porcentaje de personas con síndrome de Down que presentan sobrepeso o son clínicamente obesas. Sin embargo, la mayoría de las familias y los médicos coinciden en que los problemas de peso en este grupo de personas son comunes. Algunas veces, hay razones médicas que explican la obesidad, como el hipotiroidismo o un índice metabólico más bajo. Algunas investigaciones han sugerido que las personas con síndrome de Down pueden presentar un menor funcionamiento en su metabolismo basal, lo que se traduce en que su cuerpo, aun cuando consuma menos calorías, almacenen más. Adicionalmente, muchas personas con síndrome de Down llevan una vida más sedentaria que sus pares y practican menos ejercicio. La clave de la prevención de la obesidad en la adolescencia y la vida adulta es crear hábitos de alimentación saludables cuando una persona es joven. La obesidad se ha relacionado con problemas de salud secundarios, como la hipertensión arterial, la apnea obstructiva del sueño y la diabetes. De tal modo que prestar atención especial al peso de una persona con síndrome de Down es de vital importancia para la salud en el resto de su vida.

PARA SABER MÁS CONSULTA:

Centro Médico Down AVESID. Caracas:
- www.avesid.org

Sociedad Venezolana de Gastroenterología. www.sovegastro.com

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)

National Down Syndrome Society.
www.ndss.org