

Los gordos viven menos

La obesidad moderada acorta la vida tres años, y la mórbida, hasta una década

GONZALO CASINO - *Barcelona* - 24/03/2009. elpais.es

Pesar 20 o 30 kilos de más acorta la vida unos tres años. Y quienes pesan el doble de lo saludable (algo todavía infrecuente), vivirán unos 10 años menos de lo esperado. Se trata, por supuesto, de cifras medias, de proyecciones estadísticas, de simples cálculos de la esperanza de vida de la población obesa y con sobrepeso. Pero estas cifras son nuevas y rigurosamente ciertas, con un nivel de certeza muy superior al que se tenía hasta ahora.

El riesgo de muerte precoz de los grandes obesos es como el de los fumadores

Uno de cada cuatro fallecimientos por infarto e ictus se asocia al peso

Por primera vez puede afirmarse rotundamente que la obesidad mata. La afirmación se apoya en el análisis de la mortalidad de 900.000 adultos de 19 países, de los que murieron unos 100.000 en los 10-15 años de seguimiento.

El análisis que publica *The Lancet* ha medido el nivel de gordura mediante el índice de masa corporal o IMC. Este índice (el resultado de dividir el peso en kilos por el cuadrado de la talla en metros) es una buena medida de la adiposidad de una persona; permite saber si, en relación con la talla, se tiene un peso normal (IMC de 18,5 a 25), sobrepeso, obesidad moderada, severa o mórbida (véase el gráfico). Así, una persona que mida 1,75 metros estará en sobrepeso si pesa más de 77 kilos, tendrá una obesidad moderada si pesa más de 92 kilos y será un gran obeso si pesa más de 125 kilos.

Y otro dato importante: el análisis ha sido realizado por un equipo de bioestadísticos dirigido por Richard Peto, el epidemiólogo que colaboró con sir Richard Doll para llegar a idéntica conclusión en relación con el tabaquismo: fumar mata.

Hoy se sabe a ciencia cierta que fumar acorta la vida unos 10 años de media. Y el nuevo estudio del equipo de Peto, que se publicará el 28 de marzo en la revista *The Lancet* y está ya en su edición de Internet, muestra que el riesgo de muerte prematura de los grandes obesos (quienes pesan el doble de lo saludable) es comparable al de los fumadores. Con todo, la comparación debe tener en cuenta un detalle: hay muchos más fumadores que grandes obesos.

Sin embargo, la obesidad moderada es mucho más frecuente en la mayoría de los países occidentales (un tercio de los adultos de mediana edad en el Reino Unido y algo menos en España). La obesidad moderada son esos 20 o 30 kilos de más, según los casos, que acortan la vida tres años. "Tres años es mucho, pero es mucho menos que el efecto del tabaquismo, pues fumar toda la vida reduce la esperanza de vida una década", explica a EL PAÍS el epidemiólogo de la Universidad de Oxford (Reino Unido) Gary Whitlock, primer firmante de este estudio.

"Fumar es con diferencia el principal riesgo evitable para la salud de las personas. Pero el segundo es sin duda el sobrepeso y la obesidad", asegura rotundo a EL PAÍS Richard Peto, profesor de Estadística Médica y Epidemiología en la Universidad de Oxford (Reino Unido).

Aunque desde hace siglos se sospecha que la obesidad favorece diversas enfermedades, y probablemente las compañías de seguros conocían desde hace mucho tiempo que los gordos tienen mayor riesgo de mortalidad prematura, las primeras pruebas científicas no aparecieron hasta la década de 1960 o 1970. Ahora, hay pruebas cada vez más consistentes de que "la obesidad causa al menos una docena de enfermedades graves, incluyendo las del riñón y el hígado, media docena de tipos de cáncer y, lo que es más importante en cuanto al número de personas afectadas, infarto de miocardio e ictus", asegura Whitlock. En EE UU, una de cada tres muertes por infarto e ictus y una de cada 12 por cáncer se asocia con el exceso de peso; en el Reino Unido, la relación es de una cada cuatro y de una cada 16, respectivamente.

¿Cuál es la masa corporal óptima? El estudio dirigido por Peto y Whitlock refleja que las menores tasas de mortalidad por todas estas causas se relacionan con un IMC de 23 o 24, aunque Whitlock reconoce que es difícil responder con precisión: "Todo lo que puedo asegurar es que un índice de masa corporal de entre 20 y 25 es muy seguro. Y que el riesgo añadido por tener un índice de masa corporal de 18-19 o de 26-27 es ligero, para luego crecer rápidamente por debajo de 18 y por encima de 27". El exceso de mortalidad asociado a un IMC inferior a 22,5 es debido probablemente a enfermedades relacionadas con el tabaquismo, según se comenta en el estudio, aunque esto no está todavía bien aclarado.

"Cambiar la dieta pero seguir fumando no es la mejor manera de aumentar la esperanza de vida. Para los fumadores, lo que funciona es dejar de fumar", afirma Peto. "Si no fumas pero tienes exceso de peso", añade Whitlock, "lo más importante es no empezar a fumar y evitar ganar más peso". E intentar adelgazar.