

# Los peligros de ser un obeso feliz

- Un 8% de los obesos no cree necesario perder peso, según un estudio
- Quienes no reconocen su sobrepeso no acuden al médico y no cambian sus hábitos

23/11/2009. NURIA BAENA. Elmundo.es

MADRID.- La imagen estereotipada del gordito feliz puede ser una bomba de relojería en lo que a salud se refiere y es que una incorrecta percepción de cuál es nuestro peso ideal puede influir en el desarrollo de la obesidad e impulsarnos a favorecer los riesgos cardiovasculares. Esto es lo que sostiene un reciente estudio presentado en última la Reunión Científica de la Asociación Americana del Corazón que ha revelado que un 8% de los obesos tiene un concepto erróneo del tamaño de su cuerpo, por lo no creen necesario perder peso o **incluso consideran que pueden aumentarlo** sin que esto suponga un problema.

El trabajo, dirigido por la cardióloga Tiffany Powell, del Centro Médico de Dallas de la Universidad de Texas Southwestern (EEUU), se encuadra dentro de las investigaciones que forman parte del Estudio de Corazón Dallas, una encuesta en la que han participado casi 6.000 personas y que tiene como meta **descubrir nuevas causas tratables de las enfermedades cardiovasculares**. De las 5.893 personas que formaron parte del estudio **2.056 eran obesas** y de entre ellas un 8% manifestó estar conforme con su peso o pensar incluso que podrían aumentarlo sin que ello fuese un problema. "Casi uno de cada 10 individuos obesos está satisfecho con el tamaño de su cuerpo y no percibe que deba perder peso. Se trata de **una cifra considerable que no entiende que tiene sobrepeso y cree que está sano**", explica Powell.

## Hipertensión y colesterol

Entre los obesos, un 14 % de los negros y un 11% de los hispanos se mostraban satisfechos con su cuerpo y creían no necesitar perder peso, mientras sólo un 2% de los blancos estaba contento con su talla.

Quienes no mostraban una correcta percepción de su cuerpo creían que estaban sanos, pero en realidad un 35% de ellos presentaba tensión arterial alta, el 15% tenía el colesterol alto, el 14% sufría diabetes y el 27% era fumador. Estos factores de riesgo eran similares a los de personas obesas que reconocían tener problemas de peso y necesitar adelgazar, explica Powell.

De entre todos ellos entre un 2% y un 3% **consideraba que su peso ideal se situaba por encima de lo normal**. La mayor parte de estas personas eran mujeres afro-americanas con un índice de masa corporal demasiado alto, presión arterial elevada y alta resistencia a la insulina.

Además, los médicos descubrieron que los obesos que no admitían serlo eran menos propensos a acudir al doctor. Un 44% de ellos no había acudido al médico el año anterior frente al 26% de las personas con sobrepeso que admitían necesitar adelgazar.

Entre quienes habían visitado el médico el año anterior los obesos que no creían preciso bajar de talla fueron mucho menos proclives a admitir que su médico les había dicho que tenían que perder peso, ya que sólo un 38% lo reconoció frente al 68% de quienes admitían tener sobrepeso.

Por otra parte, sólo un 38% de los obesos reticentes a admitir su problema habló con su médico acerca de la posibilidad de introducir **posibles cambios en su dieta**, mientras un 64% de quienes sí reconocían su trastorno sí habló con su doctor acerca de establecer modificaciones en sus hábitos alimenticios.

## **Una responsabilidad médica**

Finalmente, se llegó a la conclusión de que los obesos que estaban satisfechos con su cuerpo **no hacían ejercicio** mientras que la media de quienes sí reconocían su gordura sí practicaban deporte regularmente

No obstante no se detectaron diferencias significativas entre los dos grupos en cuanto a su nivel socioeconómico o su acceso a la atención sanitaria en relación a su estatus.

"Se trata de una importante población que no vemos y a la que no nos estamos dirigiendo", señala Powell. "Entender y tener en cuenta esta percepción errónea puede ser un nuevo y, quizás, crucial objetivo para el tratamiento y la prevención de la obesidad -explica la cardióloga-. Dado que **muchos de estos individuos creen estar más sanos de lo que realmente están** no van al doctor, por lo que serán necesarias intervenciones comunitarias".

Por último, Powell también recalca que sus hallazgos muestran que **los doctores deben hablar con sus pacientes obesos acerca del ejercicio y la pérdida de peso**. "La responsabilidad recae en nosotros como médicos para determinar quién es esta población y cómo hablar con ella", concluye la cardióloga.