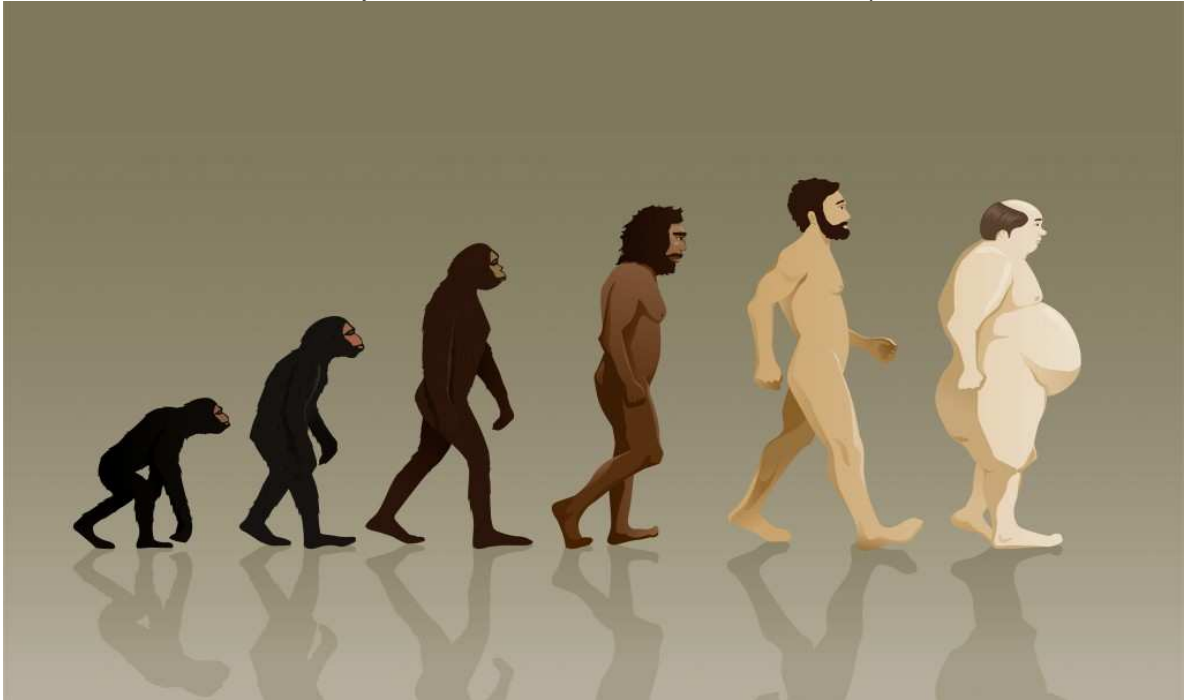


HACIA UN MUNDO DE OBESOS

http://www.buenaforma.org/2012/05/21/hacia-un-mundo-de-obesos/?utm_medium=referral&utm_source=pulsenews

La obesidad es un “**Hot topic**” del que escuchamos todos los días en diferentes medios de comunicación y en el día a día por la calle. Campañas de acción en contra del sobrepeso, artículos en revistas para eliminar esos kilos de mas, consejos del medico e incluso nuestro circulo social opina acerca de ello.



Pero, **¿que es obesidad?** Es un “exceso de acumulación de grasa corporal con múltiples consecuencias patológicas en los órganos internos”.

La OCDE, habla de ella como “**enemigo público número uno**” y revela que más del 50% de la población de los países miembros padece sobrepeso, y que uno de cada seis es obeso. Además, en España **uno de cada tres menores de entre 13 y 14 años está por encima de su peso**, convirtiéndonos en el **tercer país de la OCDE con mayor sobrepeso infantil**. “Las personas obesas mueren entre ocho y diez años antes que las que tienen un peso normal. Además, cada 15 kilos de más aumenta el riesgo de muerte temprana un 30%”, y **un niño gordo se convertirá, con toda probabilidad, en un adulto enfermo de obesidad**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que ha alcanzado cotas de pandemia (no infecciosa) y que **afecta a casi todos los países occidentales**.

Sin embargo, pocas personas son realmente conscientes de lo que ello concierne, relacionando patologías propias como algo motivado por otro tipo de razones o enfermedades. Pero la obesidad está estrechamente **relacionada con la diabetes, los problemas cardiovasculares o incluso algunos tipos de cáncer**. Pero generalmente, gran parte de la sociedad solo considera “obesidad” aquellos casos extremos en los que es obvio. Es decir, más relacionados con la obesidad mórbida.

Un dato alarmante relacionado con la **obesidad infantil**, clasifica a **España en el segundo puesto del ranking en la Unión Europea** y detrás de Malta, con mayor porcentaje de niños obesos o con sobrepeso entre los 7 y los 11 años. En concreto, el **9% de los escolares españoles sufren obesidad y el 33 %**

sobrepeso, frente a cifras inferiores al 20% en Francia, Polonia, Alemania u Holanda, según la “International Obesity Task Force” (IOTF).

Por el contrario, solemos calificar a personas con sobrepeso u obesidad, es decir, con un resultado superior a 25 o 30 en el Índice de Masa Corporal (IMC), como rellenitos, o **“el chaval está fuerte”** o simplemente nos referimos a “solo unos kilitos de más”.

Pero que es el IMC? Este se calcula dividiendo el peso en kilos por la altura en centímetros al cuadrado. El rango saludable para adultos se encuentra entre **18.5 y 24.9 kg m²**. Valores por encima de 25 kg m² indican sobrepeso y por encima de 30 kg m² obesidad. Sin embargo, este valor **no es preciso en atletas**, ya que no distingue entre músculo y grasa, aunque generalmente para atletas el IMC nunca es mayor de 32 kg m². A pesar de esta imprecisión en casos particulares, en la población general es un buen indicador de la salud.

En 2011 se publicó el **II Estudio Internacional Bupa Health Pulse** a través del grupo Sanitas. En él se constató que sólo el 26% de la población española reconoce que tiene sobrepeso. A pesar de que el 52% lo padecen. Lo que está relacionado con lo comentado anteriormente.

A nivel internacional, **casi la mitad de la población tiene sobrepeso**, concretamente el **49%**, pero sólo el **36% reconoce estar por encima del peso recomendado**. Así, los países que más población tienen sobrepeso son Arabia Saudí y Estados Unidos con un 64%, aunque, lo reconocen en un 43% y un 40%, respectivamente. Por el contrario, **el país con menos población con sobrepeso es China** (21%), aunque la población cree en un 25% que sí lo padece. En esta misma línea contraria destaca Tailandia que sólo un 28% de la población sufre sobrepeso pero el 44% piensa que lo tiene.

Sin embargo el **68% de los españoles consideran que tienen una vida sana y perciben su estado de salud como bueno**. A pesar de que la mitad de ellos reconocen que desearían perder peso (49%), un porcentaje que contrasta con que **sólo el 7% de la población piensa que su salud no es adecuada**. Por lo que en realidad, los españoles no consideran que el sobrepeso afecte a su salud y no son conscientes de los daños patológicos producidos por el exceso de peso.

A consecuencia la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) ha desarrollado un Programa de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento de la obesidad (PRONAF). El que involucra a los centros deportivos como un tipo de medicina preventivo-curativa contra el sobrepeso.

Según la Organización Mundial de la Salud la **inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo**, tan sólo superada por la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en sangre. La inactividad física está **directamente relacionada con el sobrepeso y la obesidad**, siendo producida por un desequilibrio crónico entre la energía ingerida (E. I.) y la energía consumida (E.C.), al ser mayor la cantidad de E.I que la E.C. Lo que es lo mismo, la energía ingerida a través de la comida diariamente, excede la cantidad de energía gastada, por lo que se almacena en el cuerpo y se gana peso.

De ahí que la iniciativa de PRONAF valora las peculiaridades de cada persona y diseña ejercicios a medida a través de herramientas personalizadas y adaptadas a cada paciente, para lograr no sólo perder peso sino también aprender a no recuperarlo. Por ello propone definir un método de servicios especializados asentado sobre **cinco pilares**:

- **Actividad física:** utilización de técnicas avanzadas eficaces para la pérdida de peso y un programa de retos personales y educación en nuevos hábitos deportivos.
- **Nutrición:** conseguir que los pacientes adopten hábitos alimenticios sanos sin ingerir medicamentos, aprendiendo cómo, cuándo y por qué deben comer ciertos alimentos y otros no sin llegar a prohibir ninguno.
- **Psicología:** establecer metas a alcanzar, reforzar los puntos fuertes y trabajar los más débiles para evitar recaídas.

- **Valoraciones clínicas:** valoraciones médicas, deportivas y psicológicas individualizadas adecuándolas a la situación de cada paciente de la manera más personalizada posible.
- **Genética:** realizar un seguimiento del entrenamiento mediante el análisis de perfiles genéticos que arrojen luz sobre las consecuencias de la obesidad y los factores de riesgo para cada persona.

Todo realizado a través de los gimnasios, los que obviamente tendrían que **adaptarse a un concepto mas abierto de Bien-Estar** (actividad física para todos y calidad de vida), **abandonando la idea clásica de pesas y músculos**. Es un dato relevante el enorme ahorro en salud pública que supondría esta nueva concepción de los gimnasios, sabiendo que **el sobrepeso consume el 8% del gasto sanitario total en España**. Ya que el gasto sanitario de una persona con esta enfermedad se dispara un 25%.

Pero hasta ahora las iniciativas tomadas por diferentes organismos no han surtido el efecto deseado, y **la obesidad es una enfermedad que no ha frenado su avance**. Por lo que tendremos que seguir hablando de ella en próximos artículos.