



Mil millones de personas son obesas

Description

La prevención y el tratamiento de las personas obesas requieren cambios en la alimentación y el ejercicio.

CONTENIDOS

La obesidad, un problema global que afecta a más de mil millones de personas

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un [exceso de grasa corporal](#) que puede afectar negativamente a la salud. Se considera que una persona tiene obesidad cuando su Índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado, es igual o superior a 30. La obesidad es un problema global que afecta a más de mil millones de personas, según un estudio publicado por la revista médica The Lancet.

El estudio, realizado con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud (OMS), estimó que en 2022 había unos 504 millones de mujeres adultas y 374 millones de hombres adultos con obesidad en el mundo. Además, unos 159 millones de niños y adolescentes también padecían esta enfermedad, lo que supone un aumento considerable desde los 31 millones que se registraron en 1990. La obesidad es una epidemia que afecta especialmente a los países más pobres y que crece más rápido entre los menores de edad que entre los adultos.

Las causas de las personas obesas: una combinación de factores genéticos, ambientales y conductuales de las personas

La obesidad no tiene una causa única, sino que es el resultado de una combinación de factores genéticos, ambientales y conductuales. Los factores genéticos pueden influir en el metabolismo, el apetito, la saciedad y la distribución de la grasa corporal, haciendo que algunas personas tengan más tendencia a engordar que otras. Los [factores conductuales se relacionan con los hábitos y las elecciones personales que hacen las personas respecto a su alimentación](#) y su ejercicio. Estos factores pueden estar condicionados por el estrés, las emociones, las creencias, las actitudes y la educación. La obesidad se produce cuando el balance energético es positivo, es decir, cuando se ingieren más calorías de las que se gastan.



Los factores ambientales se refieren a las condiciones sociales, económicas y culturales que rodean a las personas y que pueden favorecer el consumo de alimentos poco saludables, ricos en calorías, grasas, azúcares y sal, y el sedentarismo, es decir, la falta de actividad física.

Las consecuencias de las personas obesas: un mayor riesgo de sufrir enfermedades y complicaciones

La obesidad no es solo un problema estético, sino que tiene graves consecuencias para la salud. La obesidad aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, la angina de pecho, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular. También se asocia con un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2, una

alteración del metabolismo de la glucosa que puede provocar daños en los órganos y los tejidos. Otras enfermedades relacionadas con la obesidad son el cáncer, la artrosis, la apnea del sueño, el hígado graso, la infertilidad, la depresión y la baja autoestima. La obesidad reduce la calidad de vida y la esperanza de vida de las personas que la sufren. Según la OMS, la obesidad es responsable de unos 2,8 millones de muertes al año en el mundo.

La prevención de la obesidad, una cuestión de hábitos saludables de las personas obesas

La [prevención de la obesidad](#) es la mejor forma de evitar sus consecuencias negativas para la salud. Esta acción se basa en la adopción de hábitos saludables que permitan mantener un balance energético equilibrado, es decir, que la ingesta de calorías sea igual al gasto energético. Para ello, se recomienda seguir una alimentación variada, equilibrada y moderada, que incluya todos los grupos de alimentos, especialmente frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, pescado, carne magra y lácteos desnatados, y que limite el consumo de alimentos procesados, fritos, dulces y bebidas azucaradas. También se aconseja practicar actividad física de forma regular, al menos 30 minutos al día, y evitar el sedentarismo, es decir, pasar mucho tiempo sentado o tumbado frente a la televisión, el ordenador, el móvil o la consola. Estos hábitos saludables deben iniciarse desde la infancia y mantenerse a lo largo de la vida.

El tratamiento de la obesidad, una intervención multidisciplinar y personalizada

El tratamiento de la obesidad tiene como objetivo reducir el exceso de peso y mejorar la salud y el bienestar de las personas que la padecen. Este debe ser multidisciplinar, es decir, que debe contar con la participación de diferentes profesionales, como médicos, nutricionistas, psicólogos, educadores y entrenadores. El tratamiento también debe ser personalizado, es decir, que debe adaptarse a las características, las necesidades y las preferencias de cada persona.

El tratamiento de la obesidad se basa en tres pilares fundamentales: la dieta, el ejercicio y el apoyo psicológico. La dieta debe ser hipocalórica, es decir, que debe aportar menos calorías de las que se gastan, pero sin provocar hambre ni carencias nutricionales. El ejercicio debe ser aeróbico, es decir, que debe aumentar el ritmo cardíaco y respiratorio, y debe realizarse de forma progresiva y supervisada. El apoyo psicológico debe ayudar a la persona a modificar sus hábitos, a mejorar su autoestima y a afrontar las dificultades que pueda encontrar en el proceso.

Te Puede Interesar:

Las opciones quirúrgicas para las personas obesas, una solución para los casos más graves

Las opciones quirúrgicas para la obesidad son una solución para los casos más graves, es decir, para las personas que tienen un IMC superior a 40 o superior a 35 con enfermedades asociadas, y que no han logrado perder peso con otros tratamientos. Estas opciones quirúrgicas para la obesidad consisten en intervenir el estómago o el intestino para reducir la capacidad de ingestión o de absorción de los alimentos. Estas intervenciones se conocen como cirugía bariátrica o cirugía de la obesidad.

Existen diferentes tipos de cirugía bariátrica, como el balón gástrico, la banda gástrica, el bypass gástrico, la gastrectomía vertical o el cruce duodenal. Estas intervenciones pueden tener beneficios para la salud, como la mejora de la diabetes, la hipertensión o el colesterol, pero también pueden tener riesgos y complicaciones, como infecciones, hemorragias, hernias, úlceras, malabsorción, deficiencias nutricionales o problemas psicológicos. Por eso, la cirugía bariátrica debe ser considerada como un último recurso y debe ir acompañada de un seguimiento médico y nutricional.

Para seguir pensando

La investigación sobre la obesidad es un campo en constante avance que busca conocer mejor las causas, las consecuencias y los tratamientos de esta enfermedad. La investigación sobre la obesidad abarca diferentes disciplinas, como la genética, la endocrinología, la neurociencia, la psicología, la sociología o la epidemiología.

Personas obesas enfrentan desafíos en su salud. La **obesidad** aumenta el riesgo de enfermedades como **diabetes**, **hipertensión**, **cáncer** y afecta la calidad de vida. La **prevención** y el tratamiento son centrales en este problema.