El Hospital en tus manos

Preguntas frecuentes

¿Cómo se clasifica?

Ha habido múltiples clasificaciones y escalas para cuantificar la obesidad. Actualmente está universalizada el IMC o Índice de Quetelet, que es útil para casi todas las edades y razas. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura al cuadrado en metros (IMC= peso/ altura2). Si el resultado de aplicar tal fórmula se sitúa por debajo de 18,5 se clasificaría como delgadez, entre 18,5 y 25, supondría un peso adecuado y de 25 a 30 significaría sobrepeso. De 30 a 35 sería obesidad clase I, entre 35 y 40 hablaríamos de obesidad clase II y por encima de 40 se trata de obesidad III o mórbida. Otra clasificación que se utiliza hace referencia a la zona de localización de la grasa. La obesidad androide existe cuando el acúmulo principal de grasa se localiza en torno al abdomen y tórax, la obesidad ginoide se produce cuando el acúmulo de grasa es en la cadera y muslos respetando algo el abdomen. Puede haber estados mixtos entre uno y otro tipo. Otro parámetro a tener en cuenta respecto a la morbilidad cardiovascular es la medida del perímetro abdominal, que no debe ser superior a los 102 centímetros en el hombre y 88 en la mujer.







¿Qué tratamientos existen?

Si la obesidad es de origen endógeno, por alguna patología endocrinológica, deberá ponerse en manos de un especialista en Endocrinología para el correcto diagnóstico y tratamiento. Muy posiblemente controlando esta patología se logre también la normalización del peso. Si la obesidad es de origen exógeno, debido al desequilibrio energético entre el aporte y el gasto calórico, es evidente que el tratamiento debe ir dirigido a una reeducación nutricional. Debe ser de una forma gradual y aceptada por la persona y su entorno familiar. Los objetivos deben ser realistas y pensar que no sólo se trata de adelgazar coyunturalmente de una forma rápida, sino que esa nueva forma de relacionarse con la comida se pueda seguir llevando toda la vida de una forma cómoda y espontánea sin sentirse estar eternamente a dieta. Esta dieta debe cubrir las necesidades básicas en cuanto a nutrientes como proteínas, grasas e hidratos de carbono pero con un desequilibrio calórico con el fin de que nuestro organismo tenga que recurrir a esas reservas energéticas que poseemos en forma de grasa. La dieta también se debe ajustar a los horarios laborales de las personas y a las peculiaridades familiares. Recuerde que adelgazar no sólo es perder peso sino que es ganar salud.

Otra técnica utilizada para la obesidad es el balón intragástrico. Consiste en la colocación de un balón que por vía endoscópica se introduce hasta el estómago, donde se llena de líquido. Esta ocupación gástrica nos impide ingerir mucho alimento en las comidas. Se suele dejar implantado alrededor de seis meses, debiéndose retirar posteriormente. La Cirugía Bariátrica es un conjunto de técnicas quirúrgicas encaminadas a producir una reducción gástrica o a producir una disminución de la absorción de alimentos a nivel intestinal. Está indicada para obesidades mórbidas o en otras no mórbidas en la que exista riesgo vital por alguna otra patología asociada.

Por último, la actividad física moderada debe estar presente siempre que deseemos llevar un estilo de vida sano. Y no se trata de hacer únicamente deporte, sino que se trata de llevar una vida un poco más activa físicamente. Subir escaleras, aparcar el coche un poco más lejos, subir o bajarse de la guagua un par de paradas antes, bailar si le gusta o pasear, entre otras actividades.

¿Cómo y cuándo empiezo?

No hay ningún motivo que justifique que descuidemos nuestra salud. Mañana puede ser el día ideal para empezar a cuidarnos. En primer lugar debemos marcarnos objetivos realizables, realistas y comprobables, con pequeñas metas que nos puedan reafirmar en los objetivos. No hay que tener excesiva prisa. Se trata de un camino del que hay que ir disfrutando y en el que aprender de los obstáculos que surjan en el proceso. Planifica la compra de alimentos. Una buena dieta comienza en el supermercado. En la cesta de la compra debe destacar la presencia de verduras, hortalizas y frutas además de pescados, carnes o aves. De lo que sí podríamos prescindir en esa cesta sería de los refrescos, bollería y alimentos de alto contenido calórico y de escaso o nulo valor nutricional. Si son pocos los kilos a perder, con sólo estos consejos y un poco de vida físicamente activa, casi seguro que será suficiente. Si la necesidad de perder peso es mayor, como en el caso de la obesidad, debe ponerse en contacto con un profesional que planifique una dieta día a día, semana a semana. No se deje llevar por consejos que puedan estar de moda no fundamentados científicamente y personalice sus objetivos. El plan de alimentación debe ser variado en cuanto a grupos de alimentos, con recetas culinarias que pueda compartir con el resto de la familia. No se trata de comer como si estuviera enfermo sino todo lo contrario. Si es una persona con poca actividad física, es aconsejable comenzar con pequeños paseos con cierta regularidad y si ya posee una forma física algo desarrollada es el momento de dar un paso más exigente. La actividad física no nos la debemos tomar como un castigo sino debe ser placentera, realizando los paseos por zonas agradables a la vista y a unas horas sin calor.

