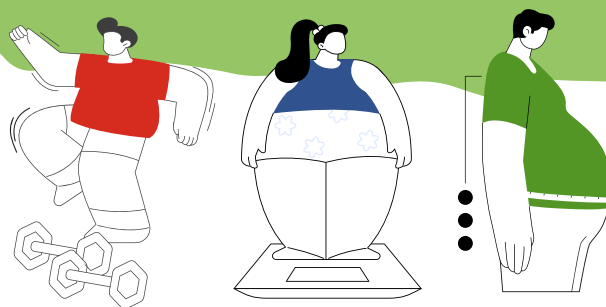




¿Qué debo saber sobre la obesidad?



Algunas cifras de interés

En España, más del 20 % de la población adulta vive con obesidad, es decir 1 de cada 5 personas.

El 70 % de los niños con obesidad en España, hoy en día, supone una de las tasas más elevadas de Europa; serán personas adultas que vivan con obesidad.

El coste actual de la obesidad en España es de más del 2,5 % del PIB nacional.

En 2035 la mitad de la población mundial vivirá con obesidad.

¿Qué es la obesidad? ¿Cuáles son sus principales causas y complicaciones?

Es la acumulación excesiva de grasa o adiposidad en nuestro cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud. De hecho, podremos desarrollar más de 200 enfermedades relacionadas con la obesidad.

Es una enfermedad crónica en la que intervienen múltiples factores tanto genéticos o biológicos como ambientales, psicológicos, sociales, económicos, etc. Algunos de ellos pueden ser modificables como la alimentación, el sedentarismo, el insomnio, el estrés, el hábito tabáquico, algunos medicamentos, otras enfermedades concomitantes, entre otros.

¿Qué significa/supone tener sobrepeso u obesidad?

Ambas situaciones impactan negativamente en la salud y es, por tanto, necesario alcanzar un peso saludable, para mejorar la calidad de vida.

La principal diferencia es que el sobrepeso es un paso anterior en la progresión de esta enfermedad, y representa un buen momento para poner remedio. En ambos casos, sobrepeso y obesidad, la salud puede verse comprometida y es necesario ponerse en manos de profesionales sanitarios, que inicien un abordaje terapéutico basado en la última evidencia científica.

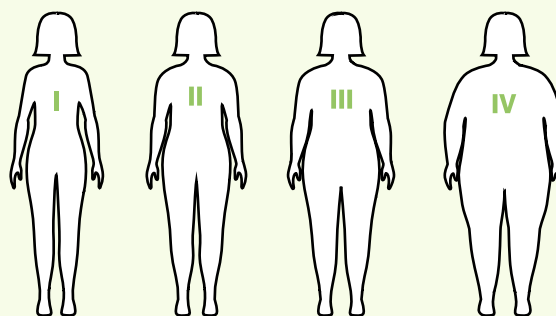
Existen diferentes métodos para evaluar la situación de sobrepeso u obesidad:

El más utilizado es el **Índice de Masa Corporal (IMC)** que es el resultado que se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado (kg/m^2):

| Sobrepeso IMC = 25-29,9 kg/m^2

| Obesidad IMC = > 30 kg/m^2

- **Grado I** (Obesidad leve): IMC = 30-34,9 kg/m^2
- **Grado II** (Obesidad moderada): IMC = 35-39,9 kg/m^2
- **Grado III** (Obesidad grave): IMC = 40-49,9 kg/m^2
- **Grado IV** (Doble obesidad grave): IMC = $\geq 50 \text{ kg}/\text{m}^2$



El IMC no proporciona información sobre la distribución ni la funcionalidad del tejido adiposo es por lo que, en la actualidad, se recomienda combinarlo con la medida de otros parámetros como son:

El perímetro o la circunferencia de la cintura (CC):

Obesidad: CC ≥ 102 cm en hombres y ≥ 88 cm en mujeres

El índice cintura-altura (WtHR, por sus siglas en inglés):

Obesidad: WtHR $\geq 0,5$ cm



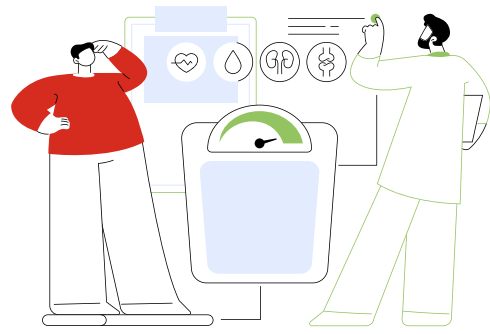
Medidas nutricionales y estilo de vida

Un patrón de alimentación basado en vegetales, la incorporación de alimentos ricos en fibra y la actividad física diaria, son tres de los puntos clave.

- **Realizar cinco comidas al día**, repartiendo los alimentos cada tres o cuatro horas.
- **Asegurar la ingesta a lo largo del día de la cantidad correcta de hidratos de carbono complejos** como son el pan, el arroz o la pasta (mejor integrales) y de proteínas animales y vegetales (pavo, pollo, pescados, huevo, legumbres y frutos secos).
- **Tomar alrededor de 5 piezas al día de frutas y verduras**, alrededor de 400 g.
- **Evitar consumo de bebidas azucaradas y de alimentos procesados.**
- **Limitar o evitar el consumo de alcohol.**



Actualmente existen alternativas farmacológicas para el control del peso que el médico podría valorar en función de las características individuales y la situación del estado de salud de cada persona.



Novedades en el diagnóstico y tratamiento

Es necesario **aumentar la información recogida de las personas que viven con obesidad, para realizar un diagnóstico preciso y así poder generar un tratamiento terapéutico efectivo y personalizado**, enfocado en alcanzar y mantener un peso saludable.

Aparte del IMC, para diagnosticar la obesidad, sería deseable tomar el perímetro de cintura para valorar la situación con el WtHR y realizar medidas de composición corporal con técnicas como la **bioimpedancia** (técnica que sirve para medir la cantidad de masa muscular, masa grasa, agua corporal, etc. de acuerdo con el sexo y la edad). **En el mejor de los casos sería necesario una entrevista y una analítica.**



Si tienes cualquier duda al respecto puedes consultarlo con tu farmacéutico de confianza.

Referencias:

- Asociación Nacional de Personas que Viven con Obesidad (ANPO). Recomendaciones. Disponible en: <https://anpobesidad.es/>. Último acceso: marzo 2025.
- Alvero-Cruz, J. R., *et al.* "La bioimpedancia eléctrica como método de estimación de la composición corporal: normas prácticas de utilización." Revista Andaluza de medicina del deporte 4.4 (2011): 167-174.
- Lecube A. *et al.* "2ª edición Guía Española GIRO: Guía española del manejo Integral de la Obesidad en personas adultas, 2024". Sociedad Española de obesidad (SEEDO). Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>. Último acceso: marzo 2025.

Con el patrocinio de:



Con la colaboración de:

