

# OBESIDAD



Cada 4 de marzo se celebra el “Día Mundial contra la Obesidad” con el objetivo de concientizar sobre esta patología como problema de salud, e impulsar los esfuerzos globales para reducir, prevenir y tratar el daño que produce al organismo una dieta alta en grasa y azúcares.

Es considerada una epidemia, cuyo control se encuentra lejos del nivel deseable, teniendo en cuenta las cifras crecientes de prevalencia en el mundo ya que, según la Organización Mundial de la Salud, en los últimos 40 años, la cantidad de personas con obesidad en el mundo se triplicó.

Los datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS, 2019) arrojan que el exceso de peso está presente en el 67,9% de la población adulta (34,0% sobrepeso y 33,9% obesidad), en el 41,1% de la población de 5 a 17 años (sobrepeso 20,7% y obesidad 20,4%) y en el 13,6% de la población menor de 5 años (10% sobrepeso y 3,6% obesidad).

Tanto la obesidad como el sobrepeso suelen ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas, y se caracterizan por la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo humano.

Forma parte del síndrome metabólico y es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes, las enfermedades

cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, apnea del sueño, así como varios tipos de cáncer entre otras patologías.

### ¿Cómo se mide la obesidad?

El Índice de masa corporal (IMC), proporciona la medida de sobrepeso y obesidad a nivel poblacional más útil. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros. Un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad y un IMC igual o superior a 25 se considera sobrepeso.



### ¿Cuáles son las causas?

Las causas de la obesidad son múltiples, incluyen factores ambientales y genéticos, malos hábitos alimenticios como consumo de alimentos de alto valor calórico, escasa o nula actividad física, estrés y el metabolismo lento.

### ¿Cómo se previene?

Llevando una vida saludable, que se incluya una dieta equilibrada y actividad física.

### ¿Cuáles son los tratamientos?

Todos los programas para pérdida de peso requieren de cambios de hábitos alimentarios y realizar actividad física, a lo que se le puede sumar, según peso y antecedentes, medicación y en casos más severos intervención quirúrgica (cirugía bariátrica).

El objetivo del tratamiento es alcanzar y mantener un peso saludable, a fin de mejorar la salud en general y reducir el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la obesidad.

**Dieta:** Es fundamental reducir las calorías en la ingesta limitando la cantidad de hidratos de carbono y grasas. Elegir opciones más saludables, preferentemente alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, granos o cereales integrales.

Además, consumir fuentes de proteínas, lentejas y soja, y carnes magras. Tomar 2 litros de agua por día de no haber restricción particular, evitar las gaseosas y jugos azucarados. Limitar la sal y el azúcar agregada. Consumir pequeñas cantidades de grasa y que las mismas provengan de fuentes saludables para el corazón, como los aceites de oliva, la canola y los frutos secos.



**Actividad física:** Las personas con obesidad necesitan realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada. Esto puede ayudar a prevenir un mayor aumento de peso o a mantener la pérdida de una cantidad modesta de peso.



### **Tratamientos farmacológicos:**

Actualmente los fármacos utilizados en Argentina son:

Bupropión + Naltrexona, Liraglutida y Orlistat, recientemente el ANMAT autorizó también la Semaglutida (aún no ingresó al país).

### **Tratamientos quirúrgicos:**

Las técnicas más utilizadas en cirugía Bariátrica se basan en dos principios:

**Restricción alimentaria:** Disminuye la ingesta de alimentos.

**Mala absorción gástrica:** disminuye significativamente la absorción del alimento ingerido.

En base a estos principios se establecen tres tipos de técnicas de cirugía bariátrica:

**Restrictivas:** Balón, Banda gástrica ajustable, Manga Gástrica.

**Malabsortivas:** Scopinaro clásico y derivación biliopancreática sin gastrectomía distal, no es muy usada en la actualidad.

**Mixtas:** Bypass gástrico (combina la restricción de estómago pequeño con la malabsorción).

La cirugía bariátrica utiliza habitualmente el abordaje por laparoscopia para la realización de sus técnicas y reintervenciones, ya que es más segura y más cómoda para el paciente.

