



apm.org.ar/osapm

5 Agosto de 2011

Boletín de Noticias de AAPM

Secretaría de Acción Social - Secretaría de Prensa
CONDUCCIÓN NACIONAL

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN. OSAPM

Ecuador 949 CABA
Turnos TEL 49642521
Equipo profesional

Dra. Beron Lorena, medica especialista en nutrición
Lic. Filocamo Mirta; licenciada en Nutrición
Dra. Lorena Beron. Lic Mirta Filocamo

¿Obesidad o sobrepeso?

Un estudio reciente hizo evidente que un varón que sufre obesidad es 12 veces más propenso a morir por problemas circulatorios que otro con sobrepeso; entonces, ¿cuál es la diferencia entre un concepto y otro? Saberlo puede significar beneficios a la salud.

Es bien sabido que para la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo (digestión, crecimiento o mantenimiento de la temperatura corporal), o bien, el desarrollo de cualquier actividad física e intelectual, se requiere energía, la cual es proporcionada a través de la alimentación. Así, cuando ésta se torna excesiva en calorías (el concepto se explicará más adelante), el cuerpo la almacena en forma de grasa, dando pie al excedente de peso corporal, es decir, a sobrepeso u obesidad.

Ahora bien, puede decirse que una persona presenta sobrepeso cuando se encuentra 10% por encima del ideal para su edad, estatura y complexión, pero de llegar a 20% (o superarlo) se hablará de obesidad. Veamos este ejemplo: si usted es hombre mayor a 18 años, mide 1.70 metros y su complexión es delgada, su peso ideal se encuentra entre 57.9 y 62 kilos, pero si la báscula dice que en realidad pesa 83 kilos, tendrá un exceso de 21 kilos, lo que equivale a casi 30% arriba del ideal, en otras palabras, se trata de una persona obesa.

Otra forma de encontrar la diferencia entre obesidad y sobrepeso es calculando el índice de masa corporal (IMC), para lo cual se toma en cuenta la cantidad de kilogramos del sujeto, cifra que se divide entre el resultado de su estatura elevada al cuadrado. Por ejemplo, un hombre cuya estatura es 1.70 m y pesa 85 kilos, tiene un IMC de 29.4, es decir, 85 kilos entre 1.70×1.70 (2.89) = 29.4. Siguiendo esta fórmula calcule usted su IMC y compárelo con la siguiente tabla

MUJERES		HOMBRES	
Condición	Índice de Masa Corporal	Condición	Índice de Masa Corporal
Desnutrición	menor de 16	Desnutrición	menor de 17
Bajo peso	de 17 a 20	Bajo peso	de 18 a 20
Normal	de 20 a 24.9	Normal	de 20 a 24.9
Sobrepeso	de 25 a 29.9	Sobrepeso	de 25 a 29.9
Obesidad I	de 30 a 34.9	Obesidad I	de 30 a 34.9
Obesidad II	de 35 a 39.9	Obesidad II	de 35 a 39.9
Obesidad III (alto riesgo)	Superior a 40	Obesidad III (alto riesgo)	Superior a 40

¿Qué es una caloría?

Antes de continuar es importante mencionar que una caloría es la capacidad de un nutriente para producir calor, es decir, una unidad de energía, la cual es generada cuando lo que comemos es metabolizado (es óptimamente aprovechado por las células de todo el cuerpo). Este ejemplo puede ser ilustrativo: decimos que

una manzana tiene 35 calorías, porque al ser metabolizada por nuestro cuerpo produjo 35 unidades de calor/energía (por lo general se expresa en términos kilo-caloría).

Es así que cada nutriente genera diferentes calorías; por ejemplo, proteínas y carbohidratos producen 4 Kcal por cada gramo ingerido, mientras que las grasas provocan 9 Kcal por gramo. Es importante reiterar que las calorías ingresan al organismo y son transformadas en energía, pero las que no participan en este proceso no son eliminadas, sino almacenadas en el organismo en forma de grasas (el recurso para deshacerse de las calorías es quemándolas, a través del ejercicio). Cada 7000 calorías acumuladas se traducen en 1 kilo de grasa en nuestro cuerpo, distribuyéndose, de acuerdo al sexo, de la siguiente manera:

- **Hombre.** En dorso del cuello, hombros, espalda, cara, mitad superior del tronco, región abdominal y, al envejecer, en todo el vientre.
- **Mujer.** En vientre, caderas, muslos, región mamaria y, al envejecer, en barbilla, nuca y nalgas.
- **Niños.** Se sitúa en pubis, caderas, brazos, mejillas, dorso de manos y pies.

Cifras y consecuencias

El estudio científico al que nos referimos al inicio del artículo, indica que un hombre con 30 kilos de más es 12 veces más propenso a morir en comparación con quien tiene apenas 8 o 10 kilos extras, pues su exceso de grasa corporal altera el eficiente funcionamiento de importantes órganos, en otras palabras, su salud está en riesgo. El incremento de peso guarda estrecha relación con padecimientos como:

I. Ácido úrico. Compuesto que desecha diariamente nuestro organismo como parte del proceso de renovación diaria de las células que lo conforman. De manera natural se elimina por la orina, pero cuando esto no sucede se acumula en la sangre y se deposita poco a poco en las articulaciones, en forma de cristales, provocando inflamación y dolor muy intenso. Entre las causas por las que el ácido úrico no es eliminado correctamente se pueden mencionar obesidad y diabetes, enfermedades que provocan mal funcionamiento de los riñones, lo que genera la acumulación del compuesto, que aunado a residuos de sales y cristales de calcio forman pequeñas piedras, conocidas como cálculos.

II. Cáncer. De manera muy sencilla, este padecimiento puede explicarse como una falla en el mecanismo que regula el desarrollo de las células que se encuentran a lo largo de nuestro cuerpo, hecho que de presentarse provoca que algunas de éstas crezcan sin control y se altere su estructura genética. Uno de los factores que pueden acelerar el proceso es la acumulación de grasa en el cuerpo, así como compuestos contaminantes, virus y luz solar.

III. Depresión. Alteración psicológica causada por la baja, o en algunos casos pérdida, de autoestima, que en muchas ocasiones motivan al suicidio.

IV. Diabetes. Cuando un individuo sufre obesidad, sus tejidos grasos (ubicados en el abdomen) y músculos del hígado se tornan resistentes a la acción de la insulina (hormona producida por el páncreas que regula la cantidad de glucosa en el organismo), propiciando que los niveles de azúcar en sangre se disparen y, en consecuencia, se desarrolle diabetes tipo 2 o mellitus; cuando definitivamente afecta al páncreas e impide la generación de insulina, se denomina diabetes tipo 1.

V. Disfunción hepática. Como se mencionó líneas arriba, el proceso de metabolización de las grasas consiste en el óptimo aprovechamiento de éstas por parte de las células del organismo, procedimiento en que participa el hígado. Es claro que de haber más grasa habrá más trabajo para este órgano, razón por la cual puede no desarrollarlo óptimamente y dejar que la sustancia pase a la vesícula biliar y sea causa de la formación de cálculos o piedras. De igual manera afecta al páncreas y provoca que no se produzca la adecuada cantidad de insulina que el organismo requiere.

VI. Disfunción respiratoria. Puede haber disnea (dificultad para respirar) o apnea (suspensión momentánea de la administración de oxígeno a través de la respiración), como consecuencia de la reducción de la capacidad pulmonar y retención de bióxido de carbono.

VII. Hipertensión. La presión alta es un mal en el que las vías sanguíneas más pequeñas se angostan, o bien, las arterias pierden su elasticidad, lo que obliga al corazón a bombear con más fuerza para abastecer de sangre a todos los órganos. Una de las principales causas es la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos, situaciones constantes de estrés y angustia, hábitos de vida sedentarios (baja actividad física y alta ingesta de grasas y carbohidratos), consumo excesivo de sal, tabaco y alcohol, falta de ejercicio físico o padecimientos del riñón y diabetes.

VIII. Padecimientos cardíacos. El corazón es tal vez el órgano que más reciente el exceso de peso, pues trabaja a un ritmo más intenso y muchas veces sus vías de comunicación (venas y arterias) se ven atrofiadas por la acumulación de grasa en sus paredes. Los principales problemas que se derivan de ello son aterosclerosis, angina de pecho e infarto.

IX. Problemas óseos. Nuestro esqueleto está diseñado para soportar determinada cantidad de peso y al sobrecargarlo se presentan padecimientos, sobre todo en la columna vertebral, como escoliosis (deformación de la columna vertebral), ruptura de vértebras y hernias de discos, entre otros. En los niños obesos es común que se pierda el arco del pie, volviéndolo plano.

Particularmente en las mujeres obesas existe la posibilidad de infertilidad, pues las sustancias grasas pueden ocasionar que se interrumpa la comunicación entre la glándula hipófisis (regula la ovulación, entre otras funciones) y los ovarios.

Precauciones

Por ello es muy importante emprender acciones para prevenir el incremento de peso siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Reduzca el consumo de alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas (no contienen fibra), pues sus compuestos contienen el tipo de grasas que resultan dañinas y difíciles de eliminar, llamadas saturadas. Ejemplos de ello son pan, pastas y frituras.
- Incremente la ingesta de cereales integrales (trigo, arroz, avena y centeno, entre otros), ya que contienen fibra, la cual favorece la reducción de los niveles de colesterol malo. El mismo fin cumplen lentejas, almendras, maíz, cáscara de papa, zanahorias (crudas), brócoli, col, lechuga, guayaba, mango, ciruela, pera y manzana con cáscara, papaya, limón, naranja, toronja y pasas, entre otros.
- Evite el consumo de sal, debido a que favorece la formación de pequeñas bolas o grumos de grasa en las paredes arteriales (ateromas), caso contrario a la acción del ajo, el cual favorece la buena circulación sanguínea.
- Frutos secos, como nueces y almendras, son recomendables, pues no propician la acumulación de grasas y favorecen su eliminación.
- Prefiera el aceite de oliva como aderezo de ensaladas o para freír ciertos alimentos, pues ha demostrado que contiene grasas insaturadas (que no provocan daño al organismo), es nutritivo y antioxidante, es decir, combate a los radicales libres (compuestos que aceleran el envejecimiento de las células).
- Practique ejercicio de acuerdo a su edad y estado físico, pues es la mejor manera de quemar las calorías acumuladas.

Dislipemias o colesterol alto. ¿Qué debo controlar?

Las dislipidemias son alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas de las grasas en la sangre. Las más importantes son el colesterol y los triglicéridos.

¿Cuáles son las causas más comunes de una dislipidemia?

- Consumo excesivo de grasas y azúcares
- Consumo excesivo de alcohol
- Diabetes
- Hipotiroidismo
- Algunos medicamentos
- Defectos hereditarios
- Sobrepeso

Las complicaciones más importantes pueden ser infartos cardiacos y cerebrales o pancreatitis. Generalmente no existen síntomas, por ello la importancia de los controles médicos regulares.

¿Qué debo hacer si tengo una dislipidemia?

- Evite el tabaco
- Adquiera un estilo de vida saludable
- Alcance su peso ideal

Coma rico y poca grasa

- Una alimentación adecuada es la base del tratamiento.
- Evite el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares como jugos, refrescos, pan, tortilla, arroz, pastas, etc.
- Prefiera el aceite de oliva y las semillas y frutos secos como fuente de grasas. El freír los alimentos puede cuadruplicar el número de calorías, por ejemplo, las papas hervidas tienen 79 calorías, en puré 178 calorías y fritas 228 calorías.
- Puede emplear spray antiadhesivo para sartén como sustituto de aceite para freír.
- Evite embutidos como salchichas, salame, mortadela, ya que contiene mucha grasa.
- Elimine la grasa visible de la carne que va a consumir.
- Prepare las carnes asadas, horneadas o cocidas en su jugo. Evítelas fritas, empanizadas.
- Modifique recetas y sustituya mantequilla por margarina o aceite, crema por yogurt descremado y azúcar por endulzantes sin calorías
- Reduzca el consumo de sal
- No debe ingerir más de una copa de vino, una cerveza o 30 ml de una bebida destilada al día
- Evite dulces, pasteles, panes preparados con yema de huevo, chocolates, ya que suelen ser ricos en azúcares, grasas y calorías.
- Lea etiquetas y verifique sus tres primeros ingredientes para evitar el consumo inadvertido de alimentos ricos en grasas o azúcares.
- Algunos medicamentos que deba tomar exigen controles bioquímicos del perfil de grasas.
- Muévase. Camine, baile, nade. Mantenga una actitud física activa.
- El tratamiento ha demostrado ser eficaz en prevenir las complicaciones posiblemente a largo plazo

Equipo de Comunicación - Visitadores Médicos de Argentina
Asociación Agentes de Propaganda Médica de la República
Argentina
www.apm.org.ar

