

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

Obesidad

¿Qué es la obesidad?

Es un trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales. Se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida,

por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.



Diagnóstico

Como en cualquier patología, el diagnóstico de la obesidad se basa en el examen físico y la historia médica del paciente. De particular relevancia será el cálculo del IMC para confirmar que es mayor a 30 kg/m² para determinar la gravedad de la obesidad. Esta información permite establecer metas de

tratamiento y saber qué problemas de salud o factores de riesgo existen.

Historia clínica. Es de especial relevancia para obtener información sobre la historia del peso corporal, la edad de inicio, las fluctuaciones de peso, tratamientos previos, patrones de ingesta, factores condicionantes de la ganancia de peso, medicamentos que puedan influir en la variación del peso, grado de actividad física, así como, antecedentes familiares para evaluar la predisposición a ciertas enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión arterial.

La historia también ayuda a identificar otras enfermedades metabólicas asociadas a la obesidad y determinar el grado de control de los problemas de salud conocidos. Finalmente, también debe evaluarse el antecedente de tabaquismo y el consumo de alcohol.

Exploración física. Es fundamental registrar el peso y la altura para calcular el IMC, medir el perímetro de la cintura y los niveles de presión

arterial. La exploración física también ayuda a descartar otras



Enfermedades como, por ejemplo, la presencia de estrías vinosas

(Cushing) o edemas en extremidades inferiores (insuficiencia cardíaca).

Análisis de sangre y pruebas de imagen. Dependen de los síntomas que el paciente tenga en ese momento y de los factores de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades. El análisis consiste en valorar en ayunas los niveles de glucosa, colesterol, la función hepática, renal, de tiroides, entre otros. También es recomendable realizar un electrocardiograma y una ecografía hepática para descartar esteatosis hepática.

Los ataql índice de masa corporal (IMC) se suele utilizar para diagnosticar la obesidad. Para calcular el índice de masa corporal, multiplica el peso en libras por 703, divídelo por la altura en pulgadas y vuelve a dividirlo por la altura en pulgadas. O divide el peso en kilogramos por la estatura en metros al cuadrado.

Índice de masa corporal

Peso

Inferior a 18,5 Peso insuficiente

- De 18,5 a 24,9 Normal
- De 25,0 a 29,9 Sobrepeso
- 30,0 o superior Obesidad

Para la mayoría de las personas, el índice de masa corporal brinda un cálculo aproximado de la grasa corporal. Sin embargo, el índice de masa corporal no mide directamente la grasa en el cuerpo, por lo que algunas personas, como los atletas musculosos, pueden tener un índice de masa corporal en la categoría de obesidad aunque no tengan exceso de grasa.

Muchos médicos también miden la circunferencia de la cintura de una persona para ayudar a orientar las decisiones de tratamiento. Los problemas de salud relacionados con el peso son más comunes en los hombres con una circunferencia de la cintura superior a 40 pulgadas (102 centímetros) y en las mujeres con una medida de cintura superior a 35 pulgadas (89 centímetros).



Efectos del Sobrepeso y la Obesidad en la Salud

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad*, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:

Todas las causas de muerte
(mortalidad)

- ❖ Presión arterial alta (hipertensión)
- ❖ Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- ❖ Diabetes tipo 2
- ❖ Enfermedad coronaria
- ❖ Ataque o derrame cerebral
- ❖ Enfermedad de la vesícula
- ❖ Osteoartritis (descomposición del cartílago y el hueso dentro de una articulación)
- ❖ Apnea del sueño y problemas respiratorios
- ❖ Varios tipos de cáncer
- ❖ Baja calidad de vida
- ❖ Enfermedad mental como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos mentales
- ❖ Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico



También se ven afectados nuestros hijos con la obesidad infantil, problema muy serio de salud porque empieza en edades muy tempranas, con malos hábitos de alimentación que propician la:

Obesidad en los niños

La obesidad en los niños significa tener un peso que es superior al saludable para la estatura de un niño.

La obesidad es una enfermedad grave y crónica. Con el tiempo, puede llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres.

Causas

Cuando los niños comen más alimento de lo que su cuerpo necesita para la actividad y el crecimiento



normales, las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior. Si este patrón continúa con el tiempo, ellos desarrollan más adipocitos y pueden presentar obesidad.

Normalmente, los bebés y los niños pequeños responden a las señales de hambre y llenura, de manera que ellos no consumen más calorías de las que su cuerpo necesita. Sin embargo, los cambios en las últimas décadas en el estilo de vida y las opciones de alimentos han provocado el aumento de la obesidad entre los niños.

Los niños están rodeados de muchas cosas que los llevan fácilmente a comer en exceso y difícilmente a estar activos. Los alimentos que son ricos en contenido de grasa y azúcar a menudo vienen en tamaños de porciones grandes. Estos factores pueden llevar a los niños a ingerir más calorías de las que necesitan antes de que se sientan llenos. Los comerciales de televisión y otros anuncios en pantallas pueden conducir a la elección de alimentos poco saludables. La mayoría de las veces, los alimentos en anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas.

Las actividades que implican "tiempo frente a una pantalla" como ver televisión, juegos, mensajes de texto y jugar en la computadora requieren muy poca energía. A menudo toman el lugar de la actividad física saludable. Además, los niños tienden a anhelar los refrigerios poco saludables que ven en los anuncios de televisión.

Otros factores en el ambiente del niño también pueden conducir a la obesidad. La familia, los amigos y el entorno escolar ayudan a moldear la dieta y las opciones de ejercicio del niño. El alimento puede utilizarse como una recompensa o para consolar a un niño. Estos hábitos aprendidos pueden conducir a comer en exceso. Muchas personas tienen dificultad para romper estos hábitos más adelante en la vida.

La genética, las afecciones médicas y los trastornos emocionales también pueden aumentar el riesgo de obesidad para un niño. Los trastornos hormonales o la baja actividad tiroidea y ciertos medicamentos, como los esteroides o los anticonvulsivos, pueden aumentar el apetito de un niño. Con el tiempo, esto incrementa su riesgo de obesidad.

Un enfoque malsano en el hecho de comer, el peso y la imagen corporal pueden llevar a un trastorno alimentario. La obesidad y los trastornos alimentarios a menudo ocurren al mismo tiempo en niñas

adolescentes y mujeres adultas jóvenes que pueden estar descontentas con su imagen corporal.

Pruebas y exámenes

El especialista llevará a cabo un examen físico y hará preguntas acerca de la historia clínica, los hábitos alimentarios y la rutina de ejercicios de su hijo.

Se pueden hacer exámenes de sangre para buscar problemas tiroideos o endocrinos. Estas afecciones podrían llevar al aumento de peso.



Los expertos en salud infantil recomiendan que a los niños se les hagan exámenes para la obesidad a la edad de 6 años. El índice de masa

corporal (IMC) de su hijo se calcula usando la estatura y el peso. Un proveedor usa una fórmula del IMC diseñada para niños en crecimiento con el fin de calcular la grasa corporal de su hijo. La obesidad se define como un IMC (índice de masa corporal) de o por encima del 95to percentil comparado con otros niños y adolescentes de la misma edad y sexo.



Apojar a su hijo

El primer paso para ayudar a su hijo a lograr un peso saludable es consultar con el médico de su hijo. El médico o especialista puede ayudarle a establecer metas saludables para bajar de peso y ayudar con el monitoreo y apoyo.

Trate de lograr que toda la familia se una haciendo cambios de comportamiento saludable. Los planes para bajar de peso en los niños se enfocan en hábitos de estilo de vida saludables. Esto es algo bueno para cualquier persona, incluso si adelgazar no es la principal meta.

Tener el apoyo de los amigos y la familia también puede ayudar a que su hijo baje de peso.

Cambiar el estilos de vida de su hijo

- ❖ Comer una dieta balanceada significa que su hijo consume los tipos y cantidades correctas de alimentos y bebidas para mantener su cuerpo saludable.
- ❖ Conozca los tamaños de las porciones para la edad de su hijo, de manera que este obtenga la suficiente nutrición sin comer en exceso.

- ❖ Compre alimentos saludables y manténgalos disponibles para su hijo.
- ❖ Escoja una variedad de alimentos saludables de cada uno de los grupos de alimentos y coma alimentos de cada grupo en cada comida.
- ❖ Aprenda más respecto a comer saludable y salir a comer.
- ❖ Escoger refrigerios y bebidas saludables para sus hijos es importante.
- ❖ Las frutas y las verduras son buenas opciones para los refrigerios saludables. Están llenas de vitaminas y son bajas en calorías y grasa. Algunas galletas y quesos también son buenos refrigerios.
- ❖ Reduzca los refrigerios de comida chatarra como papitas fritas, dulces, pasteles, galletas y helado. La mejor manera de evitar que los niños consuman comida chatarra u otros refrigerios malsanos es no

tener estos alimentos en su casa.

- ❖ Evite las gaseosas, las bebidas para deportistas y las aguas saborizadas, sobre todo las que vienen preparadas con azúcar o jarabe de maíz. Estas bebidas son ricas en calorías y pueden llevar al aumento de peso. De ser necesario, escoja bebidas con edulcorantes artificiales (sintéticos).
- ❖ Cerciórese de que los niños tengan la oportunidad de involucrarse en actividad física sana todos los días.

❖

LA EDUCACIÓN A DEBATE

Piquero



Obesidad infantil

❖

- ❖ Los expertos recomiendan que los niños hagan 60 minutos de actividad moderada todos los

días. Actividad moderada significa que usted respira más profundamente que al estar en reposo y que su corazón palpita más rápido de lo normal.

- ❖ Si su hijo no es un atleta, encuentre maneras de motivarlo a ser más activo.
- ❖ Estimule a los niños a jugar, correr, montar en bicicleta y practicar deportes durante su tiempo libre.
- ❖ Los niños no deben ver más de dos horas de televisión al día.

En qué pensar

Hable con su médico o especialista antes de darle al niño suplementos o fitoterapia para bajar de peso. Muchas afirmaciones hechas por estos productos no son ciertas y algunos suplementos pueden tener efectos secundarios graves.

Los medicamentos para bajar de peso no se recomiendan para los niños.

La cirugía bariátrica se está realizando actualmente en algunos niños, pero solo después de que completan su crecimiento.

Posibles complicaciones

Un niño que tenga sobrepeso u obesidad es más propenso a tener sobrepeso u obesidad como adulto.

Los niños con obesidad ahora están desarrollando problemas de salud que solían verse solo en los adultos. Cuando estos problemas empiezan en la niñez, se vuelven con frecuencia más graves cuando el niño se convierte en un adulto.



Los niños con obesidad están en riesgo de presentar estos problemas de salud:

- ❖ Glucosa (azúcar) Alta en la sangre o diabetes.
- ❖ Presión arterial Alta (hipertensión).
- ❖ Colesterol y triglicéridos elevados en la sangre (dislipidemia o grasas elevadas en la sangre).
- ❖ Ataques cardíacos debido a cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca congestiva y accidente cerebrovascular posteriormente en la vida.
- ❖ Problemas óseos y articulares: más peso ejerce presión en los huesos y las articulaciones. Esto puede llevar a osteoartritis, una enfermedad que causa dolor y rigidez articular.
- ❖ Detención de la respiración durante el sueño (apnea del sueño). Esto puede causar fatiga diurna o somnolencia, atención deficiente y problemas en el trabajo.

- ❖ Las niñas con obesidad son más propensas a no tener períodos menstruales regulares.
- ❖ Los niños con obesidad con frecuencia tienen baja autoestima. Ellos son más propensos a ser fastidiados o intimidados, y pueden tener dificultad para hacer amigos.



Bibliografía

1. MedlinePlus en español. Obesidad en niños. [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 20 Diciembre 2021; Citado 13 abril 2023] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007508.htm>
2. Malo-Serrano Miguel, Castillo M Nancy, Pajita D Daniel. La obesidad en el mundo. An. Fac. med. [Internet]. 2017 Abr [citado 2023 Jun 08]; 78(2): 173-178. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011&Ing=es. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>.
3. Izaola Olatz, Luis Daniel de, Sajoux Ignacio, Domingo Joan Carles, Vidal Montserrat. Inflamación y obesidad (lipoinflamación). Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Jun [citado 2023 Jun 08]; 31(6): 2352-2358. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000600003&Ing=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8829>.
4. Pajuelo Ramírez Jaime, Torres Aparcana Lizardo, Agüero Zamora Rosa, Bernui Leo Ivonne. Overweight, obesity and abdominal obesity in the adult population of Peru. An. Fac. med. [Internet]. 2019 Ene [citado 2023 Jun 08]; 80(1): 21-27. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832019000100004&Ing=es. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15863>.