

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

¿Cómo se detecta?

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla (altura) que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). Por ejemplo una persona que pesa 60 kg y mide 1,60 m de estatura tiene un IMC=23.4 ($60/1.60 = 60/2.56 = 23.4$).

Según la Organización Mundial de la Salud:

-

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

-

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Pero además del peso importa el lugar donde se acumula la grasa. En el hombre es más frecuente su distribución abdominal y en la mujer a nivel de la cadera.

La distribución abdominal de la grasa se asocia a aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial y se evalúa a través de la medición del perímetro de cintura. Se considera de riesgo un perímetro de cintura superior a 88 cm en la mujer y 102 cm en el varón.

1

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es una alteración del balance de energía entre las calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares simples pero pobres en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes, y paralelamente, una disminución de la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

La obesidad es un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como:

-

Enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular)

-

Diabetes Mellitus

-

Artrosis

-

Algunos tipos de cáncer (cuerpo del útero, mama y colon).

¿Cómo pueden tratarse el sobrepeso y la obesidad?

La prevención y control del sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades asociadas, requiere de intervenciones poblacionales y a nivel individual. El Ministerio de Salud de la Nación lleva adelante, a través del Plan Argentina Saludable, una estrategia para la prevención y control de los factores de riesgo y determinantes sociales de estas enfermedades en la población general. La misma se compone de tres líneas de acción:

-

La promoción de estilos de vida saludables

-

Regulación de la oferta de productos y servicios . Por ejemplo: reducción de la sal del pan, reducción del contenido de grasas malas (grasas trans) en los alimentos que producen las industrias

-

Promoción de entornos saludables para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos, actividad física periódica y exposición al humo de tabaco.

Por otro lado en el plano individual, las personas pueden:

-

Limitar la ingesta energética.

-

Distribuir los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones

-

Moderar el tamaño de las porciones

-

Consumir por día 5 porciones de frutas y verduras

-

Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.

-

limitar el consumo de azúcar y alcohol.

-

Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física