

## «La obesidad puede quitar trece años de vida»

**Javier Salvador** Presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

El experto donostiarra aconseja medirse la cintura: si el contorno de ellos supera los 102 centímetros, y el de ellas los 88, «hay problemas»

:: ANE URDANGARIN

**SAN SEBASTIÁN.** Coja una cinta métrica y mídese la cintura. Así sabrá si es obeso y si necesita ser tratado. Aunque como siempre, lo mejor es prevenir: dieta saludable, ejercicio, dormir lo suficiente y controlar el estrés. Es la receta del presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y jefe de servicio de la Clínica Universidad de Navarra, un donostiarra acérrimo seguidor de la Real Sociedad y que ejerce de guipuzcoano allá por donde va. Javier Salvador inauguró ayer el XVII congreso de la Sociedad Vasca de Endocrinología, Diabetes y Nutrición, un encuentro liderado por su homólogo en el Hospital Universitario Donostia, Miguel Goena, y que reunió en el Palacio Miramar a 150 expertos.

– ¿Es la endocrinología una especialidad suficientemente conocida?

– No, alguno te dirá 'endrícono'. Todo el mundo conoce la cardiología porque la gente se muere del corazón, pero no se muere del corazón, sino porque son obesos, o porque tienen un síndrome metabólico, o diabetes, o hipertensión... Un aspecto importante de nuestra especialidad es que no solo tiene que ver con el tratamiento, sino con la prevención de enfermedades demoledoras como la obesidad y la diabetes. La obesidad puede hacer perder a una persona 13 años de vida.

– ¿Qué considera obesidad?

– Clásicamente es el Índice de Masa Corporal (peso partido por la altura al cuadrado) lo que divide al que es obeso, cuando ese IMC es superior a 30. Eso es una falacia. La cintura, por ejemplo, es un indicador mejor. Coja una cinta y si soy hombre y tengo más de 102 centímetros de cintura estoy en problemas. Si soy mujer, a partir de 88. Es un indicador de problemas asociados a la obesidad, llámense diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, etc...

– ¿Qué es exactamente el síndrome metabólico?

– Es la conjunción de obesidad abdominal con diabetes, alteraciones

en los lípidos e hipertensión arterial. Hay quien no cree en este síndrome, pero me parece interesante hablar de ello porque lo que está muy claro es que cuando esas patologías se juntan el riesgo cardiovascular aumenta mucho. Y otros riesgos, como el de padecer un cáncer. Las personas con este síndrome tienen una mortalidad dos y tres veces mayor que la gente que no lo tiene.

– ¿Cuánta gente es obesa?

– En estos momentos en España la tasa de obesidad en la población adulta es de cerca del 23%, y si sumamos el sobrepeso, un 40% más. En total, el 63% de la población, una pasada. Esa es la razón por la que la tasa de diabetes tipo II está aumentando de forma espectacular, porque van de la mano. En adultos, la tasa de diabéticos es del 13-14%, de los que la mitad no saben que lo son.

– ¿Cómo prevenimos la obesidad desde niños?

– Con hábitos nutricionales sanos, actividad física habitual y orden. Hay que desayunar y hay que dormir. Está epidemiológicamente demostrado que si reduces el periodo de sueño te cambian las hormonas que regulan tu comportamiento alimentario a favor de una menor saciedad y mayor apetito, con lo cual comes más. Dormir poco es un modelo de estrés que favorece la hipertensión, la resistencia a la insulina y la diabetes. O sea que hay que dormir bien, por lo que lo primero es decir, oiga, no puede ser que en la televisión estén hasta las tres de la mañana dando dibujos animados, porque estamos colaborando a que los niños enfermen. Y un niño obeso será un adulto obeso.

– Las series empiezan a las 22.30 horas...

– La gente que haga lo que quiera, pero que sepa que si se acuesta tarde se levanta sin tiempo, no desayuna, y no desayunar aumenta enormemente el riesgo de desarrollar obesidad, porque picas a otras horas. Además, como estás medio dormido no haces actividad física, y el peso y la grasa aumentan. Hay que decir que la tasa de obesidad en adultos es mucho mayor en la tercera edad que en los más jóvenes. Por ejemplo, a los 65 años hay más obesos que a los 40, porque el propio envejecimiento favorece la obesidad, y si además parte de una situación en la que fui un adolescente obeso, lo tengo muy crudo.

– ¿Cómo tratan esa obesidad?



Javier Salvador en el Palacio Miramar, donde ayer ofreció una conferencia. :: PEDRO MARTÍNEZ

**«Dormir poco aumenta el apetito, favorece la hipertensión y también la diabetes»**

**«Que en la tele los programas sean tan tarde colabora a que los niños enfermen»**

**«Hay que hacer dietas equilibradas. Sin carbohidratos se pierde masa magra, no grasa»**

**«El estrés del trabajo engorda; la gente estresada tiene más grasa visceral»**

– Estamos bastante limitados. Ahora solo tenemos un fármaco, Orlistat, y no es tan fácil seguir esos hábitos saludables. ¿Una hamburgue-

sa vale un euro y me estás diciendo que coma verduras y pescado, que es mucho más caro? Médicos, políticos, industria alimentaria, educadores... Todos nos tenemos que poner de acuerdo. Se han hecho avances, como los desayunos cardiosaludables en los colegios, pero hace falta mucho más. Porque existe el riesgo de que esa tasa de obesidad aumentada vaya a cercenar esa mejora en la expectativa de la vida que podríamos esperar con otros avances de la ciencia y de la nutrición.

– Se acerca la primavera y pronto muchos pondrán en marcha la 'operación bikini'. ¿Qué aconseja?

– Sepa usted que si hace un plan de alimentación duro y pierde un montón de kilos en dos meses, va a perder muchísima masa magra y la probabilidad de que recupere el peso en los meses siguientes es altísima, y además lo que va a recuperar es fundamentalmente grasa. Por tanto, le va a llevar más a un perjuicio que a un beneficio.

– ¿Cuál es la clave de una pérdida de peso saludable?

– Hacer una dieta equilibrada. No cojer y decir 'yo no como carbohidratos'. Porque entonces pierdo mucha agua, me peso y adelgazo la tira, pero he perdido masa magra y no grasa. Para eso se necesita una alimentación equilibrada y actividad física, y

para la actividad física hace falta tiempo. Pero como no tenemos tiempo, tenemos que asumir que vamos a enfermar. Lo que no es posible es no pasar hambre, hacer algo cómodo, no tener que moverse y perder peso.

– ¿Qué tipo de ejercicio?

– Adaptado a cada uno, nada de forzar la máquina de forma absurda. Nada de machacar las articulaciones, especialmente la gente que tiene sobrepeso. La natación es excelente. Si hay problemas de osteoporosis son mejor los ejercicios de carga. Si quieres caminar, necesitas una hora al día. ¿Quieres salud? Deja de fumar, haz ejercicio, esto te ayudará a no tener tanto estrés y ansiedad, dormirás mejor y tendrás mejor control del peso.

– Al final todo está relacionado.

– Absolutamente, y aunque sea políticamente incorrecto decirlo, el estrés del trabajo engorda. Se sabe que la gente que está estresada tiene más grasa visceral. El estrés es funesto para la salud cardiovascular. 'Pero eso no depende de mí, sino del sistema, de mi jefe', dicen los estresados. Si sabes que es malo, procura controlarlo. Tengo la convicción personal, sin evidencia científica, de que las sesiones de relajación son buenas para personas con ansiedad.