

## La obesidad será la epidemia más mortal



La incidencia de la obesidad ha aumentado diez puntos en 25 años. ... EF

### Expertos en nutrición proponen sancionar a la industria de la comida insana y regular el uso del coche en la ciudad

:: FERMÍN APEZTEGUIA

**BILBAO.** La obesidad está íntimamente ligada a la diabetes. Tanto que al menos la mitad de los casos de la llamada de tipo 2, la forma más común de la enfermedad, podrían evitarse simplemente con dieta sana y ejercicio, que es el 'tratamiento' más conocido contra el exceso de peso y también el de más difícil cumplimiento. Los científicos están persuadidos de que «en muy pocos años» una epidemia de patologías potencialmente mortales –como infartos de corazón y derrames cerebrales– devastará a la humanidad si no se pone freno al crecimiento imparable de la grasa corporal de la población.

Algunos expertos han dado la voz de alarma y proponen la adopción de medidas coercitivas para luchar contra la oleada de dolencias ligadas al mal funcionamiento del metabolismo que, según dicen, ya está aquí «y amenaza con colapsar los servicios sanitarios». La propuesta incluye sancionar económicamente a las empresas alimentarias que, con sus productos, favorezcan la obesidad; y 'obligar' a los ciudadanos a andar más, mediante una regulación más estricta del uso de los coches en la ciudad.

«La epidemia de obesidad afecta ya a todos los países del mundo, sin distinción. Es algo que está causando muchos problemas de tipo sanitario, que van a ser carísimos, quizás imposibles de financiar». El diagnóstico es del reconocido endocrinólogo John Wilding, jefe del departamento de Obesidad y Endocrinología de la Universidad de Liverpool. Wilding habló ayer en Bilbao sobre la posibilidad de prevenir la diabe-

EL EXPERTO



**John Wilding**  
Endocrinólogo Univ. Liverpool

«Los alimentos con más azúcares y grasas tienen que ser más caros, como se hizo con el tabaco»

PARA LA REFLEXIÓN

### 27,8%

de los niños españoles presentan sobrepeso u obesidad, dos patologías que en la población adulta afectan ya al 17%.

tes actuando sobre la obesidad, en una sesión enmarcada en el ciclo de conferencias 'Las principales causas de muerte', organizado por la Fundación BBVA y el centro de investigación CIC Biogune. Según destacó, uno de los grandes hallazgos de los últimos años es la demostración de que la diabetes «puede evitarse o retrasar su aparición» con la tradicional receta de dieta sana –rica en verduras y pescado– y ejercicio». Lo sabe la ciencia y lo sabe la población, pero no funciona.

La 'plaga' avanza imparable. Según los datos de la última Encuesta de Salud Pública difundida el año pasado en España, la obesidad ha aumentado en nuestro país casi diez puntos en los últimos 25 años. Afecta ya al 17% de la población adulta, un poco más a los hombres (18%) y

algo menos a las mujeres. Lo más preocupante de la epidemia es la afección que está teniendo entre los niños. La población infantil con un peso superior al deseable se cifra en el 27,8%. El resultado es abrumador: uno de cada diez escolares es obeso, dos tienen sobrepeso y en total, unos con otros, a casi un tercio les sobran kilos. Demasiado ordenador, demasiada bollería industrial y demasiada poca quema de calorías.

Comer sano resulta caro

La crisis económica, según adelantaron en su día médicos de todas las especialidades y se ha confirmado, también está colaborando al despeque de la obesidad y, como consecuencia, de las patologías relacionadas con ella. La 'comida basura' es la más barata del mercado. Hoy es posible comerse una hamburguesa con queso por un euro y por dos más, acompañarla de un refresco con gas y unas patatas fritas de tipo industrial. La alimentación teóricamente más sana es, al mismo tiempo, la que tiene los precios menos competitivos del mercado; y los ciudadanos se ven en la necesidad de comprar no siempre los productos de más calidad, sino los que mejor se ajustan a sus maltrechas finanzas.

«El desafío para la salud mundial que supone el control de la obesidad –explica a este respecto el médico británico– conlleva la asunción de dos retos». Uno de ellos tiene que ver con «la industria alimentaria y la manera en que nos ha hecho cambiar la dieta en una dirección errónea en las últimas décadas». John Wilding cree necesario impulsar políticas que favorezcan la producción de alimentos más saludables y sancionen los más insanos, los que contienen más azúcares y más grasas insalubres. «No es tan difícil, esto es algo que ya hemos hecho con el tabaco y funciona. La gente comerá así de una manera más sana», vaticina.

Al mismo tiempo, considera oportuna la adopción de medidas que obliguen a las personas a caminar más o, en su defecto, a utilizar la bicicle-

## La apnea del sueño duplica el riesgo de síndrome metabólico

:: F. APEZTEGUIA

**BILBAO.** La apnea del sueño, una patología que se caracteriza por la interrupción reiterada de la respiración durante el sueño, duplica el riesgo de padecer síndrome metabólico, que es una de las complicaciones más serias de la obesidad, según concluye una investigación llevada a cabo por el Departamento de Obesidad y Endocrinología de la Universidad de Liverpool, que dirige John Wilding. Con este nombre, síndrome metabólico, se conoce a la aparición en una misma persona de diferentes patologías ligadas al exceso de peso

y potencialmente graves, como son la hipertensión arterial, unos niveles de azúcar y de triglicéridos (un tipo de grasas) elevados y una excesiva acumulación de grasa alrededor de la cintura, unidos a la existencia de unos bajos índices de colesterol 'bueno' (HDL).

Las personas más obesas son más tendientes a sufrir apnea del sueño y, curiosamente, según ha visto el equipo de Wilding, este fenómeno favorece también la aparición de diabetes. Al cerrarse las vías aéreas, explicó el experto a EL CORREO, los niveles de oxígeno en el cuerpo caen

y, como consecuencia, la presión arterial sube. Ante esta situación, el cuerpo reacciona haciéndose más resistente a la insulina, que es una hormona fabricada por el páncreas responsable de convertir en energía los alimentos ingeridos, «importante para el control de los azúcares y las grasas en el organismo».

Cuando se descontrola, «la combinación de mucha grasa, mucho azúcar, mucho colesterol y una alta presión arterial derivan en un mayor riesgo de sufrir síndrome metabólico. El grupo de Liverpool estima que entre un 80% y un 90% de las personas con apnea padece también este otro trastorno. «Estamos convencidos de que si somos capaces de tratar la apnea a través de la pérdida de peso, la incidencia del síndrome metabólico descenderá», valora el especialista.



## del siglo

### La diabetes favorece la aparición de daños neuronales

Un estudio liderado por el centro vasco de investigación CIC Biogune ha desvelado que la existencia de niveles anormales de una molécula llamada 'SAME' podría ser una de las causas de la aparición y el posterior desarrollo del daño neuronal propio de la diabetes, un mal llamado neuropatía diabética que afecta, como poco, al 60% de los pacientes. Los resultados de la investigación, liderada por el británico Ashwin Woodhoo, se han publicado recientemente en la prestigiosa revista 'Neuron'. La neuropatía diabética tiene la curiosidad de que apenas genera problemas a algunas pacientes, pero a otros en cambio les resulta muy debilitante, tanto por el dolor como por los trastornos sensoriales y motores que les provoca.

ta para sus recorridos urbanos. «A la gente le tiene que resultar más fácil andar o llevarse la bicicleta que coger el coche para todo». El objetivo es cada persona camine al menos durante una hora al día.

Wilding atiende en su consulta a pacientes obesos de todo tipo, muchos de ellos con obesidad mórbida y, según admite, uno de los objetivos más complicados de alcanzar no es que se pongan a dieta sino conseguir que mantengan en el tiempo un hábito alimentario saludable. La gente se cansa de comer poco y lo que menos le gusta. «Nuestros pacientes tienen dietas horribles. Muchos consumen más de un litro de bebidas azucaradas al día y comen muchos pasteles, galletas y porquerías. Cambiar de hábitos, comprender que las verduras son una parte importantísima de la dieta, figura entre entre nuestras tareas más complejas», reconoce el experto.

El tratamiento convencional contra la apnea consiste en el uso de unas mascarillas que favorecen una mejor respiración durante la noche. No todos los pacientes las toleran bien, pero los investigadores han demostrado que su simple uso ya reduce de manera significativa el riesgo no sólo de apnea sino también de síndrome metabólico. La cirugía contra la apnea logra este efecto, aunque en menor proporción.

La diabetes también tiene una estrecha relación con la dificultad respiratoria nocturna. El equipo británico ha verificado que uno de cada cuatro diabéticos acaba sufriendo apnea y que el tratamiento de cualquiera de las dos patologías mejora el pronóstico de la otra. La cirugía de la obesidad mórbida, por su parte, también permite superar la diabetes durante un plazo mínimo de diez años.