



## TU RINCÓN MÉDICO

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DE HOSPITAL QUIRÓN MURCIA

CAROLINA PÉREZ



# Consecuencias de la obesidad, más allá de la estética

Según la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012), la cifra de personas con sobrepeso en España es del 73% en mujeres y del 69% en hombres. Estos datos se deben a estilos de vida sedentarios, a la alta ingestión de alimentos densamente energéticos, a la alta mercadotecnia de alimentos no saludables y de comida rápida y al elevado consumo de bebidas azucaradas, entre otros factores.

Dos resultados se cruzan para mostrar una preocupante realidad social y sanitaria. El primero es que España es el país de Europa con mayor tasa de obesidad, con porcentajes del 25% en los adultos y del 33% en los niños. Y el segundo es que, con respecto a la obesi-

dad infantil en Murcia, la señal de alerta ha saltado hace tiempo; los datos desde Sanidad muestran que uno de cada cuatro menores en nuestra región padece sobrepeso u obesidad.

La salud de nuestra población se está cobrando una triste factura hecha a base de comidas rápidas e industrializadas, cambios en los estilos de vida, falta de control parental y la gran presión que ejercen los medios al mostrar cuerpos perfectos y dietas-milagro.

La obesidad es una enfermedad crónica que comporta numerosas alteraciones orgánicas, tanto físicas como psicológicas. ¿Qué está pasando?, ¿es que no queremos oír?, ¿pretendemos una sociedad española enferma? Y no nos olvidemos del gasto sanitario que se

requiere para paliar todos los trastornos derivados de la obesidad, como la diabetes mellitus tipo II, la hipertensión, las prótesis de cadera y de rodilla, las hiperlipidemias, la depresión, la ansiedad, las disfunciones sexuales, los problemas cardiocirculatorios y respiratorios, el dolor osteoarticular, etc.

### Tabaco y obesidad

Recientemente, un prestigioso equipo de investigadores mostró los resultados preliminares de un estudio realizado en ratones. Según la investigación, aunque se sabe que la obesidad y el tabaco generan múltiples problemas de salud, la combinación de estos dos factores es más dañina de lo que se creía. La obesidad puede causar muchos problemas y el tabaquis-

mo, también. Sin embargo, al combinar ambos elementos, las consecuencias son mucho peores que las generadas por la suma de ambos. Los ratones obesos que fueron expuestos al humo de tabaco no solo presentaron más posibilidades de desarrollar cáncer o sufrir un ataque cardíaco, sino que, además, no respondieron de la forma que debían frente a la administración de fármacos. Concluyeron que esta situación podría extrapolarse y darse también en humanos.

Estudios elaborados sobre obesidad y tabaco advierten de que ambos factores asociados pueden influir de forma negativa a la hora de concebir un embarazo y durante el mismo. Constatan los graves perjuicios del tabaquismo y la obesidad materna y su impacto durante el embarazo, ya que la exposición prenatal al tabaco está asociada con una elevada incidencia de malformaciones en el feto, así como con la hiperactividad y los

trastornos de comportamiento.

Nuestra situación es muy delicada, pues han subido los porcentajes de población con sobrepeso y obesidad; pero también se observa una tendencia creciente de la prevalencia de la obesidad mórbida en España, de 1,8 a 6,1 por mil en 14 años; esto es, un aumento del 200%. En la actualidad, EEUU tiene una prevalencia de obesidad mórbida de entre el 5% y el 6% de la población; en España no llegamos al 1% pero, si todo sigue así y no lo remediamos, alcanzaremos estas cifras en muy poco tiempo.

Hospital Quirón Murcia, desde su Unidad de Obesidad y Nutrición, quiere concienciar a los murcianos sobre la importancia de tomar medidas urgentes de prevención y mantener hábitos de vida saludables. Sabemos y debemos hacerlo y para ello disponemos de las herramientas y los tratamientos necesarios para prevenir y tratar la obesidad en todas sus facetas.