



La obesidad y los riñones

La distribución de la grasa alrededor de la cintura predispone a problemas de salud

EL ESPECIALISTA

CARLOS GÓMEZ ALAMILLO
 especialista en Nefrología



LOGROÑO. La obesidad es un problema sanitario epidemiológico de primer orden en los países desarrollados, ya que conlleva un claro aumento del riesgo de padecer problemas cardiovasculares y está reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como uno de los diez primeros del ranking mundial en problemas de la salud.

Hoy día, sin apenas esfuerzo, tenemos a nuestro alcance todo tipo de alimentos que cubren con creces nuestras necesidades. Eso quiere decir que mientras tecnológicamente hemos evolucionado muy rápido, nuestro organismo persiste en su organización para el ahorro de energía. Como consecuencia, aparece la obesidad como un problema de alcance universal. Se da una gran importancia a la grasa corporal, denominada tejido adiposo, y a su célula, el adipocito, como fuente de sustancias con propiedades inflamatorias y de daño vascular como la leptina y la angiotensina, entre otras.

El índice de masa corporal (IMC) se ha establecido como método de catalogar la obesidad, y se calcula a partir del peso y la altura de una persona, existiendo diversas direcciones de internet donde se puede bajar el calculador de IMC (www.calculoimc.com); para la mayoría de las personas, un IMC óptimo está entre 20 y 25 kg/m²; las personas con un IMC entre 25 y 30 kg/m² se las considera que tienen 'sobrepeso', mientras que un IMC mayor de 30 kg/m² indica obesidad. En la mayoría de los casos es el estilo de vida de una persona (principalmente su dieta y el patrón de ejercicio físico) lo que le confiere la mayor influen-

cia en su IMC. No sólo la obesidad, sino la distribución de la grasa alrededor de la cintura para ambos sexos es lo que predispone a problemas de salud. El riesgo para la salud de una persona con sobrepeso empieza a aumentar una vez que su circunferencia de cintura, medida a la altura del ombligo, es superior a 94 cm. para los hombres o 80 cm. para las mujeres.

Las personas obesas sufren mayores tasas de una serie de condiciones médicas relacionadas, incluyendo hipertensión arterial, diabetes tipo 2, niveles altos de colesterol, problemas cardíacos (tales como la angina de pecho y el infarto de miocardio), cáncer de colon, derrame cerebral, apnea del sueño y artrosis. A esto hay que añadir que hoy día también es claro que la obesidad es un factor de riesgo importante para el desarrollo y la progresión de la enfermedad renal. Las mujeres obesas tienen 12 veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que las mujeres no obesas, mientras que los hombres obesos pueden quintuplicar el riesgo. La diabetes tipo 2 antes era mucho más común en personas mayores de 45 años, pero con las crecientes tasas de la obesidad, esta forma de diabetes se está volviendo más común en las personas más jóvenes. Como la diabetes es la causa más común de enfermedad renal crónica, ésta también es cada vez más frecuente y se está desarrollando en los pacientes más jóvenes.

Los riñones de las personas obesas tienen una tendencia a retener sal y a estimular a las hormonas que promueven la retención de líquidos; en consecuencia, las personas obesas son también más propensas a sufrir de hipertensión arterial. Las mujeres obesas son más de cuatro veces más propensas que las mujeres no obesas a desarrollar hipertensión arterial, mientras que el riesgo en los hombres obesos es más del doble. La hipertensión arterial es, después de la diabetes, la segunda causa más común de enfermedad renal crónica.

Además, la obesidad por sí sola puede llegar a producir cambios en la estructura del riñón, lo que predispondría a una forma particular de enfermedad renal llamada glo-



:: R.DUVIGNAU/REUTERS

merulosclerosis focal segmentaria (GFS) y la mitad de todos los pacientes con GSF debido a la obesidad, con el tiempo progresan a insuficiencia renal avanzada.

Los riñones dañados por la obesidad dejan escapar proteínas en la orina ('proteinuria') y esto ocurre a través de una variedad de mecanismos, como son el aumento del flujo sanguíneo a los glomérulos, que son los filtros de los riñones de los pacientes con obesidad, el filtrado aumentado de sustancias por los glomérulos, la denominada hiperfiltración glomerular, los altos niveles de colesterol y alteraciones en la función de la leptina y los niveles de angiotensina.

La proteinuria persistente conduce a una cicatrización progresiva de los riñones, que agrava el problema de la hipertensión, que a su vez daña los riñones aún más, cerrándose un círculo vicioso.

La reducción de peso con dieta o en ciertos casos extremos con cirugía de la obesidad (cirugía bariátrica) han demostrado que logra reducir la proteinuria y la hiperfiltración, lo que conlleva una mejora en el pronóstico de la lesión renal. Está muy contrastado que, aparte de la influencia en el desarrollo de daño renal, la obesidad es un factor de riesgo en acelerar la progresión del deterioro de la función renal en aquellas personas que ya tienen enfermedad renal, como se ha demostrado en estudios en pacientes con enfermedad renal y en una población muy propensa como los trasplantados de riñón, a perder función renal

Obesidad infantil

Hoy en día, un problema de creciente interés en la salud es la obesidad infantil y un estudio realizado en chicos de 17 años, seguidos durante 25 años, ha demostrado que los que padecían sobrepeso aumentaban 3 veces el riesgo de padecer problemas renales graves y en los obesos hasta 7 veces. Así pues, acumular kilos de más desde la infancia sólo sirve para hipotecar el futuro.

La obesidad, por sí misma, promoviendo enfermedades que dañan a los riñones, como la diabetes, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia o influyendo negativamente en aquellas personas que ya tienen insuficiencia renal, se ha demostrado como un factor de riesgo importante de pérdida de función de los riñones.

La buena noticia es que en nuestras manos está la solución y pasa por generar hábitos de vida saludables desde la infancia.

La diabetes es la causa más común de enfermedad renal crónica