



# La obesidad, espoleta de enfermedades

El cáncer, la diabetes, la apnea del sueño, las patologías cardiovasculares y la infertilidad pueden tener un origen en el exceso de grasa

María GARCÍA SAN NARCISO

**P**roblemas para moverse, dolor en las articulaciones o sentirse rechazada por la sociedad son algunas de las dificultades con las que convive una persona que padece obesidad. Pero los peligros de esta enfermedad van mucho más allá. Tanto que actualmente es el sexto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Además, está altamente relacionado con otras enfermedades graves, como la diabetes o el cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud». Según el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de la persona expresado en kilos por la estatura en metros al cuadrado, se considera que una persona está sana cuando el resultado se sitúa entre 18,5 y 25. Valores entre 25 y 30 indican un sobrepeso y si la cifra pasa de 30 se considera que la persona está obesa. A pesar de que este método de cálculo no es del todo exacto, ya que lo que realmente importa es la cantidad de grasa y no la relación entre el peso y la altura, «a nivel de poblaciones no se puede utilizar otra cosa» aclara José Antonio Fernández, profesor titular de Bioquímica y Biología de la Universitat de Barcelona. «Si se hace una

gráfica y en la recta vertical está la mortalidad y en la horizontal el IMC, vemos que entre 18,5 y 25 la mortalidad es la mínima posible. Si se acerca a la obesidad, la probabilidad de defunción es estadísticamente mucho mayor», explica Fernández.

Los peligros parten de que algunas enfermedades derivan de la obesidad. Una persona con un IMC superior a 30 tiene más de tres veces más posibilidades de desarrollar resistencia a la acción de la insulina, lo que puede desembocar en una diabetes de tipo II. También aumentan las probabilidades de padecer problemas en la vesícula biliar, falta de capacidad respiratoria y dislipemias, es decir, se producen niveles alterados de lípidos en sangre, como el colesterol, lo que a su vez puede derivar en un infarto. La apnea del sueño es otro de los trastornos que pueden derivarse del exceso de peso, con todos los peligros que ello conlleva en el día a día por la sensación de sueño.

**MÁS CONSECUENCIAS/** Las posibilidades se reducen un poco cuando se habla de enfermedades relacionadas con las arterias coronarias, la artritis, la hiperuricemia o la gota. Para todas ellas hay entre dos y tres veces más de probabilidades de que proliferen en un cuerpo obeso que en un cuerpo con un peso adecuado. También se multiplican los riesgos de padecer algunos tipos de cáncer, especialmente los relacionados con los órganos sexuales y el de colon.



**FACTOR DE RIESGO.** La obesidad aumenta la probabilidad de defunción y de contraer enfermedades graves.

## UN PROBLEMA SOCIAL, NO SOLO MÉDICO

**La obesidad y los malos hábitos alimenticios son factores de riesgo relacionados de manera causal con el cáncer. Y eso es algo que tanto la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) como la del Estudio de la Obesidad (SEEDO) y la de Oncológica Médica (SEOM) quieren poner en conocimiento de la población. «Hay estudios que demuestran que un 20% de ciertos tipos de cáncer se podrían evitar si la persona no padeciese obesidad», afirma Manel Puig, presidente de la SEEN y director científico de la Fundació Institut d'Investigació en Ciències de la Salut Germans Trias i Pujol (IGTP). El de colon es uno de ellos. También los que están relacionados con el aparato**

**reproductor, como el de mama o el de próstata. Para los expertos, uno de los mayores problemas es la falta de conciencia social de los peligros que conlleva el exceso de peso. Mientras que «el tabaco va en retroceso porque se han tomado medidas muy duras contra él», la obesidad sigue aumentando por la disponibilidad ilimitada de alimentos, que supone «un elemento perverso contra la salud de las personas», asegura Puig. Para Josep Vidal, es mucho más difícil combatir la obesidad porque «es un problema social, no solo médico». La revista The Lancet Oncology atribuye a la obesidad 481.000 de los nuevos casos de cáncer que fueron diagnosticados en el 2012.**

Otra de las consecuencias negativas de la obesidad tiene que ver con la reproducción. «A menudo la obesidad se asocia con la infertilidad. El exceso de grasa modifica el patrón de las hormonas sexuales, lo que altera el ciclo hormonal en las mujeres y los niveles hormonales en los hombres», afirma Josep Vidal, jefe del Servicio de Dietética y Endocrinología del Institut Clínic de Malalties Digestives i Metabòliques.

Uno de los factores que influyen a la hora de desarrollar alguna de estas enfermedades es la localización de la grasa. En ese sentido, las mujeres salen mejor paradas. «La grasa en las mujeres tiende a ser subcutánea, a quedarse en muslos y glúteos, mientras que la de los hombres suele quedarse en la barriga. Esto es importante puesto que todas estas enfermedades tienen más que ver con la grasa visceral», puntualiza Fernández. ≡