



“La obesidad es una patología con gravísimas consecuencias que se pueden prevenir y tratar”

ANA ISABEL CASTRO,
Responsable de la nueva Consulta Médica de Obesidad y Sobrepeso del Hospital Nuestra Señora de la Esperanza

CAROL ROCA
Santiago

La doctora Ana Isabel Castro Pais es médico con amplia experiencia en investigación y asistencia en el campo de la obesidad. Dirige la Consulta Médica de Obesidad y Sobrepeso del hospital Nuestra Señora de La Esperanza, donde espera poder ayudar a atajar las “gravísimas consecuencias que está provocando el sobrepeso en nuestra sociedad”.

Se habla de la “epidemia del siglo XXI” pero habitualmente no es frecuente hablar de ‘sobrepeso’ como enfermedad. Se entiende que la patología es la consecuencia, la hipertensión o el infarto provocado por el sobrepeso, por ejemplo. ¿Deberíamos cambiar esta concepción y considerar el simple sobrepeso como patología en sí?

Sin duda, y además desde el punto de vista sanitario es así. El sobrepeso y la obesidad son una patología. La obesidad es una patología que acarrea gravísimas consecuencias pero que, afortunadamente, se puede prevenir si se diagnostica a tiempo. No ocurre así con muchas de esas enfermedades que provoca, por lo que es todavía más importante tratar el sobrepeso en su estadio más incipiente, cuando aún casi no es considerado ni un problema por el paciente.

Eso en Galicia es difícil de lograr, porque sigue existiendo la percepción de que “estar rellenito” es símbolo de salud y bienestar.

Así es. Es un problema habitual en las consultas, y por eso cuando el paciente llega a nosotros es mucho más difícil tratar el problema, porque ya hay un sobrepeso considerable y, en la mayoría de los casos, enfermedades asociadas; por eso van a la consulta o son derivados por los especialistas que se ocupan de esas otras enfermedades para que nosotros tratemos la causa y evitar así la recaída. Y aun así es muy difícil, sobre todo en personas de más edad, hacerles entender que su problema de salud está causado por el sobrepeso. Yo creo que esta es la gran asignatu-

ra pendiente de la sanidad actual: hacer entender a la sociedad que la mayor parte de sus problemas de salud están causados por el sobrepeso; que nuestra calidad de vida e incluso nuestra esperanza de vida es menor con unos kilos de más.

Pero sí parece existir esa idea en la sociedad porque vivimos rodeados de gran número de productos dietéticos, clínicas para adelgazar...

Y ese es otro de los problemas que tenemos. La gente acude a cualquier cosa con tal de perder unos kilos sin conocer la causa de los mismos, su metabolismo ni las consecuencias de esas dietas. Todos conocemos gente que se pasa la vida a dieta poniendo en peligro su salud y sin conseguir resultados. Para adelgazar de forma segura y efectiva hay que ponerse en manos de profesionales adecuados, aunque solo sea para perder esos “kilitos” de más. Y cuando se trata de sobrepeso real e incluso de obesidad, es obligatorio recurrir a especialistas y seguir fielmente el tratamiento.

Para eso han creado las consultas de Sobrepeso y Endocrinología en La Esperanza. ¿En qué se diferencian?

El endocrinólogo está especializado en el estudio y el tratamiento de enfermedades del sistema endocrino, que produce hormonas que regulan muchas funciones del organismo; es decir, cuando al sobrepeso se añade un problema endocrinológico. Mi consulta es estrictamente de sobrepeso y obesidad, tanto para el control del peso como para adaptar dietas en otras patologías como diabetes, enfermedad cardiovascular, osteoporosis... y, como decía antes, para reeducar al paciente con información contrastada científicamente y lograr un cambio de hábitos que mejore notablemente su calidad de vida y reduzca al mínimo la aparición de patologías asociadas al sobrepeso.

Ha mencionado usted la diabetes y hay un concepto muy de moda ahora que es lo que se denomina como prediabetes. ¿Podría explicarnos qué es?

Es un término médico que hace

referencia a pacientes que no sufren diabetes pero sí tienen niveles altos de glucosa en sangre. Un índice glucémico de entre 100 y 126 en ayunas sería un indicador de prediabetes. Es una enfermedad silenciosa, porque no suele presentar síntomas, pero se ha demostrado que un altísimo porcentaje de estas personas acaba sufriendo diabetes mellitus tipo 2, además de complicaciones cardiovasculares. La buena noticia es que al bajar el peso, reducir el número de calorías y grasas y aumentar la actividad física podemos retrasar e incluso prevenir la aparición de la diabetes. Por eso es tan importante conocer y controlar adecuadamente nuestro nivel de glucosa.

¿Cuál es la mejor forma de perder peso?

Depende de cada persona, no hay una varita mágica. La obesidad es un problema muy complejo, con múltiples factores, y por eso es necesario un abordaje multidisciplinar y especializado. No es lo mismo un paciente con unos kilos de más que quiere volver a su peso ideal que aquel al que el sobrepeso le condiciona ya la vida o el que tiene que bajar de peso rápidamente porque su salud corre grave riesgo o debe someterse a una intervención quirúrgica... cada caso es completamente distinto y por eso la necesidad de realizar un diagnóstico personalizado y trazar un tratamiento individualizado adaptado a las necesidades de cada paciente.

Se habla mucho últimamente de dietas “milagro” que permiten bajar peso rápidamente. ¿Existen y para quién estarían indicados?

Existen las llamadas dietas milagro que, efectivamente, consiguen resultados muy rápidos pero de corta duración y que no pueden administrarse a todo el mundo por que requieren un control muy exhaustivo.

Lo cierto es que hay multitud de dietas y cada día salen nuevas, ¿están basadas en evidencias científicas o hay mucho intrusismo y mucha “leyenda urbana” en esta cuestión?

Hay muchos rumores y mucha literatura sobre este tema,



La doctora Ana Isabel Castro en su consulta en La Esperanza. Foto: Rem

“La obesidad es un problema con muchos factores hay que abordarlo de forma multidisciplinar”

“Se investiga mucho y cada día hay nuevas evidencias científicas de dietas que funcionan bien”

“Es difícil que el paciente de más edad entienda que su problema de salud está causado por el sobrepeso”

“Es de vital importancia aplicar cada dieta y cada tratamiento de forma totalmente individualizada”

pero también es verdad que se está investigando mucho en este campo y cada día tenemos nuevas evidencias científicas de dietas adaptadas a determinados casos que funcionan francamente bien. Lo importante, no me canso de

repetirlo porque es esencial, es aplicar cada dieta y cada tratamiento de forma individualizada a cada caso y comprobar que funciona en todos los sentidos: que se reduce peso, que el paciente lo tolera bien, que no presenta efectos secundarios, etc.

¿El componente estético sigue siendo esencial en el interés por perder peso?

Aunque no es lo que nos mueve en esta consulta, es verdad que prácticamente el 100 % de los casos más leves que llegan a consulta es por estética. Pero eso es bueno, porque permite atajar el problema cuando aún hay muchas opciones de tratamiento y todavía no hay patología asociada. Lleguen por lo que lleguen, lo importante es coger el problema cuanto antes. No hay que olvidar que la obesidad es una condición clínica individual, pero se ha convertido en un serio problema de salud pública. Y con la situación actual, es más urgente que nunca que tomemos conciencia de lo que supone el sobrepeso para nuestra salud y para nuestro sistema sanitario.