

SALUD. JORNADA MÉDICA SOBRE LA OBESIDAD

Un problema de peso

A la mitad de andaluces le sobran kilos

La obesidad aumenta el riesgo de diabetes, accidentes cardiovasculares e hipertensión !!! El sobrepeso infantil se ha multiplicado por tres en 15 años

II ALEJANDRO GONZÁLEZ. Málaga

► La comida basura y el sedentarismo están provocando el aumento del sobrepeso y la obesidad de tal manera que los médicos exigen a las autoridades que tomen cartas en el asunto ya.

Así lo dijo ayer el presidente del Colegio de Médicos de Málaga, Enrique López Peña, que presentó la I Jornada de Actualización Práctica en el Manejo de la Obesidad, dirigida a médicos de familia, que se celebrará mañana viernes en la sede colegial.

Los kilos de más suponen un mayor riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión o accidentes cardiovasculares, y en países como Estados Unidos supone la segunda causa de muerte evitable.

En España, el 39% de la población tiene sobrepeso y el 14,5% obesidad. En Andalucía, el problema es más grave ya que la obesidad alcanza al 17,5% de hombres y al 19,2% de mujeres. Por si fuera poco, ayer mismo, la ministra de Sanidad, Elena Salgado, advirtió de que el sobrepeso infantil se ha multiplicado por tres en 15 años y alertó de lo que se viene encima.

Andalucía, Galicia y Canarias tienen un mayor número de casos de obesidad, que llega al 20% de la población

Prueba de ello es que el 90% de diabéticos tipo dos son obesos y, por más que se les trate, no mejorarán si no reducen los kilos de más, explica el doctor Juan Sebastián Luque, miembro de la Asociación Americana de Diabetes.

El doctor Luque explica que especialistas norteamericanos han detectado que ya no sólo es importante el índice de masa corporal (el peso expresado en kilos dividido entre la talla al cuadrado expresada en metros) sino el lugar donde se concentra la grasa. Así, tener sobrepeso u obesidad y un perímetro abdominal por encima de 102 centímetros, en el caso del hombre -88 la mujer-, supone un riesgo mayor que se acrecienta por factores de riesgo como el sedentarismo y se debe tener en cuenta al tratar a los pacientes.

Para el doctor Juan José Sánchez Luque, basta caminar media hora tres veces por semana para reducir el riesgo. "El problema es que la obesidad no se ve como una

Prevalencia

El 39% de españoles tiene sobrepeso y el 14,5%, obesidad. En Andalucía, la obesidad alcanza al 17,5% de hombres y al 19,2% de mujeres, siendo junto a Galicia y Canarias las de mayor obesidad.

Sobrepeso

Índice de masa corporal entre 25 y 30.

Obesidad

Índice de masa corporal mayor de 30 o talla de ropa por encima de 46 -la mujer- o de 52 -el hombre-

Masa corporal

El índice se calcula dividiendo el peso, expresado en kilos, entre la talla al cuadrado, expresada en metros.

Índice cintura

Los expertos afirman que el perímetro de la cintura mayor de 102 centímetros, en el hombre, y de 88, en la mujer, supone un mayor riesgo y debe tenerse en cuenta a la hora del tratamiento.

Ejercicio

Caminar media hora, tres días a la semana, reduce los riesgos y reporta beneficios.

Pérdida de peso

Perder el 10% de sobrepeso reduce los riesgos y mejora la salud. Perder más de 4 kilos al mes no es saludable.

Hierbas

Los farmacéuticos recelan de la hierbas y plantas medicinales y piden una regulación del sector.



Salud. La obesidad perjudica la salud. I. O.

Vélez-Sur, pionero en la lucha contra la obesidad

► El centro de salud Vélez-Sur, que dirige el doctor Juan José Sánchez Luque, ha puesto en marcha una consulta específica de tres horas a la semana para tratar a pacientes con un índice de masa corporal superior a 30, problemas de salud asociados y motivación para reducir su problema de peso.

Pionera en Andalucía, la unidad está coordinada por Francisco Suárez, que realiza las pruebas necesarias para ofrecer un tratamiento especializado ajustado a la situación de cada paciente, al que se le pone una dieta para recuperar una alimentación equilibrada e incluso se prescriben fármacos si es necesario.

enfermedad, lo que dificulta la adhesión a un posible tratamiento", explica el facultativo.

Sólo perder el 10% de sobrepeso mejora la salud y reduce el riesgo de enfermedades asociadas. Por ello, los médicos de familia abogan por incorporar la actividad física a la vida diaria, caminando, bajándose del autobús una parada antes o subiendo escaleras.

Lo que no se debe hacer es recurrir a las plantas medicinales en busca de un milagro, afirma el farmacéutico Juan Manuel Reina, que pide una regulación del sector. ■