

## La obesidad ya se cobra años de vida

**U**ESTER RIU, Borton no de los países más avanzados del mundo, Estados Unidos, está a punto de vivir una situación que no deja de ser paradójica: la actual generación de jóvenes puede que viva menos años que la de sus padres. Si esto llega a suceder, se rompería la tendencia de los dos últimos siglos, que ha venido marcada por un aumento sostenido de la esperanza de vida. La culpable de este alarmante cambio es la obesidad, que adquiere el carácter de epidemia en muchos países desarrollados.

Este pronóstico, que apunta que hacia el año 2050 los estadounidenses puede que vean reducida su esperanza de vida cinco años (ahora es de 77,6 años), apareció en un estudio epidemiológico publicado el pasado mes de marzo en la revista médica *The New England Journal of Medicine*.

Los autores del estudio cuestionan los métodos utilizados por muchos investigadores para hacer pronósticos sobre la esperanza de vida futura de un país porque éstos, alegan, se basan en tendencias históricas y no tienen en cuenta el estado de salud actual de los ciudadanos. "Predecir la esperanza de vida extrapolando datos del pasado es como predecir el tiempo que hará basándose en el tiempo que ha hecho", apunta el artículo dirigido por Jay Olshansky, epidemiólogo de la Universidad de Illinois, en Chicago.

El equipo de investigadores reconoce que ya se están llevando a cabo estrategias para combatir la obesidad y que éstas podrían reducir la mortalidad asociada al sobrepeso y no influir negativamente en los cálculos de la esperanza de vida. Pero estos mismos científicos no tienen muchas esperanzas de que esto ocurra, ya que, sostienen, actualmente los casos de sobrepeso, lejos de disminuir, siguen creciendo a un ritmo preocupante.

A día de hoy, en el país en el que se inventó la comida rápida dos de cada tres adultos y el 30% de los niños tienen obesidad o sobrepeso. Y el grupo que más crece es precisamente este último, el de los más jóvenes. "Todavía no hemos visto

### Algunos expertos temen que el sobrepeso reduzca cinco años la esperanza de vida en EE UU y otros países hacia 2050



Una madre y su hija, en Des Plaines, Illinois (EE UU), ambas con obesidad. / F. P.

las consecuencias de la obesidad infantil, ya que las patologías asociadas al sobrepeso no aparecen hasta dentro de unos años", afirma el doctor David

### España tiene la segunda mayor obesidad infantil de la Unión Europea

Ludwig, investigador de la obesidad del hospital infantil de Boston y coautor del estudio. "¿Qué puede ocurrir si los ataques al corazón o los fallos rena-

les se vuelven algo común en los adultos más jóvenes?", se pregunta Ludwig.

Aunque los datos para el análisis y, por tanto, las predicciones del estudio sólo hacen referencia a Estados Unidos, España no puede mirar hacia otro lado. La prevalencia de la obesidad en los niños españoles de entre 6 y 12 años (16%) es ya la segunda de la Unión Europea (UE), sólo por detrás del Reino Unido, y se sitúa muy cerca de la de Estados Unidos. ¿Son, entonces, las previsiones del equipo del doctor Olshansky extrapolables a España? María Neira, directora de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria

(AESAs), asegura que este estudio viene a demostrar "de forma más rigurosa algo que todos ya intuimos".

El tema ya se puso sobre la mesa en la reunión de las agencias de seguridad alimentarias de la UE que se celebró a principios del año pasado y Neira estima que el sobrepeso ya está haciendo perder hasta 10 años tanto en calidad como en tiempo de vida. Además, Neira sostiene que España está a unos siete años de tener el mismo estilo de vida que los estadounidenses. Esto significa que avanza hacia más comida rápida, más bebidas gaseosas, más horas de sedentarismo frente al televisor y al ordenador y menos ejercicio físico. Un excelente caldo de cultivo para el sobrepeso.

"Aunque siempre se habla de las bondades de la dieta mediterránea, está claro que en los países del sur de Europa no se practica porque somos los que tenemos los índices de sobrepeso más altos", afirma la directora de la AESA. "Y esto, obviamente, tiene un efecto negativo en las proyecciones de la esperanza de vida", añade.

Tanto Neira como Basilio Moreno, jefe clínico de endocrinología del hospital Gregorio Marañón de Madrid, coinciden en señalar la urgencia de implantar medidas para frenar el avance del sobrepeso y la obesidad en España, que ya afecta a más del 50% de la población: el 14,5% de los adultos españoles es obeso, y el 38,5% padece sobrepeso.

A principios de año, el Ministerio de Sanidad y Consumo anunció una serie de medidas, incluidas en la llamada estrategia Naos (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), para evitar que la actual tasa de población española con exceso de peso siga aumentando, y reducir el impacto global de la obesidad y el sobrepeso sobre la salud.

Para Basilio Moreno, que también preside la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, "parar su evolución ya sería todo un logro". "Si pudiéramos reducir uno o dos puntos el porcentaje de personas obesas y cuatro o cinco el de ciudadanos con sobrepeso ya sería un buen paso", apunta el endocrinólogo.

## Más niños diabéticos

**L**a obesidad está cambiando los patrones de desarrollo de algunas enfermedades y hace que éstas aparezcan en edades más tempranas. El exceso de peso aumenta el riesgo de padecer, entre otras, patologías cardiovasculares y diabetes del tipo 2, conocida tradicionalmente como diabetes del adulto. Esta

denominación, ya superada, ha sido desbordada por las consecuencias de la obesidad infantil.

La comunidad médica está viendo un aumento sin precedentes de los casos de diabetes del tipo 2 entre la población más joven, según el Hospital Infantil de Boston. Y la causa no es otra que el exceso de peso. "Una cosa es que un adulto de 50 años desarrolle este

tipo de diabetes y sufra un fallo renal o un infarto cuando tenga 60 años o más, y otra muy distinta es que los niños con sobrepeso que ahora tienen cuatro o seis desarrollen diabetes del tipo 2 cuando tengan 14 o 16", alerta Ludwig. "Esto dispara el riesgo de tener complicaciones asociadas a esta patología ya antes de los 30 años", añade.

## Cambios de conducta

**L**as previsiones de acortamiento de la esperanza de vida por la obesidad realizadas en este estudio no son compartidas por todos los expertos en esta disciplina. En un editorial que acompaña al artículo, Samuel Preston, del Centro de Estudios sobre la Población de la Universidad de Pensilvania, señala que hay que tener en cuenta que hay

muchos factores y avances que están funcionando en la actualidad y que hacen pensar que la esperanza de vida seguirá creciendo. Preston también señala como algo "alentador" el hecho de que los recientes incrementos de los niveles de obesidad se hayan producido por ingerir sólo "unas cuantas calorías de más" en la dieta diaria. Por ello cree que tan

sólo hacen falta unos cambios muy pequeños de conducta para lograr combatir los kilos de más. El investigador, sin embargo, reconoce que la obesidad ya hace estragos actualmente en la esperanza de vida en EE UU y que si no se pone remedio pronto, el sobrepeso podría acabar impidiendo que se materializara el aumento previsto de la esperanza de vida.