



► Mujeres que sufren obesidad, en una caseta de feria en San Diego (California, EEUU).

## EPIDEMIA VINCULADA A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

# La obesidad grave reduce hasta ocho años la esperanza de vida

► La pérdida potencial de años de existencia es mayor si el exceso de peso afecta a niños

► El 18% de los españoles de 6 a 9 años son obesos, la mayor tasa de la UE

|| ÁNGELS GALLARDO  
BARCELONA

**L**a obesidad (y las enfermedades a que da lugar el exceso de grasa acumulada de forma permanente en la zona del abdomen) acorta la vida de quien la sufre. Este dato, observado ampliamente por los endocrinólogos, ha sido cuantificado por científicos de la Universidad de McGill, en Montreal (Canadá), que fijan en hasta ocho años el tiempo medio de vida perdido por quienes sufren los peores grados de obesidad, los que van asociados a diabetes y enfermedad cardiovascular o cerebrovascular. A medida que desciende la edad de los afectados por obesidad, aumenta la pérdida potencial de años de vida, indicaron los investigadores, en un estudio que ayer publicó la revista médica *The Lancet*.

Esto es especialmente grave en España, donde el 18,3% de los niños

de 6 a 9 años sufren obesidad, según recogió el estudio Aladino, elaborado en el 2013 por el Ministerio de Salud. La población infantil española es la que sufre más obesidad entre los países de la UE. Esta alteración metabólica también afecta al 10% de los niños de 3 a 12 años, un fenómeno impensable hace apenas cinco años, que inquieta a los pediatras y que, de momento, no se consigue detener. La encuesta de Salut de Catalunya del 2012 indicó que el 9,8% de los menores de 15 años sufren obesidad y el 21%, sobrepeso.

Ante esta situación, el Hospital del Vall d'Hebron de Barcelona ha creado una unidad de obesidad mórbida pediátrica, en la que son atendidos niños afectados por el denominado síndrome metabólico: acumulación de abundante grasa alrededor del abdomen e incipiente incapacidad del páncreas para secretar suficiente insulina para metabolizar los azúcares de la dieta. Ese perfil médico se asocia hasta ahora a los adultos con diabetes y obesidad grave.

**PROGRESIÓN CRECIENTE** / La pérdida potencial de años de vida también afecta a quienes sufren sobrepeso sin llegar a ser obesos, indica el estudio canadiense. Las personas con un índice de masa corporal (IMC) situado entre 25 y 30 –definición de sobrepeso– llegan a reducir en hasta tres años su longevidad, en comparación con la población sana, señala el trabajo. La

| LA FÓRMULA                       |   |
|----------------------------------|---|
| IMC<br>(ÍNDICE DE MASA MUSCULAR) | = $\frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$ |
| <b>La tabla de IMC</b>           |   |
| Menos de 17                      | Desnutrición                            |
| De 17 a 19,9                     | Bajo peso                               |
| De 20 a 24,9                     | NORMAL                                  |
| De 25 a 29,9                     | Sobrepeso                               |
| De 30 a 35,0                     | Obesidad                                |
| 35 o más                         | Obesidad mórbida                        |

mayor pérdida de vida media afectaría a quienes tienen un IMC superior a 35 o 40, que corresponde a la obesidad que compromete la salud. El citado índice surge de dividir la cifra del peso en kilos por la altura en metros al cuadrado (ver gráfico). «Cuanto más pesa una persona y más joven es, mayor es el efecto de la obesidad en su salud, pues tiene más años potenciales de vida por delante en los que los riesgos asociados al exceso de grasa tendrán un impacto en la salud», indicó el doctor Steven Glover, autor del estudio, en el que utilizó un modelo informático para precisar los años que se pueden perder.

La obesidad infantil, y la que afecta a los adultos, surge de la coincidencia de una dieta excesivamente grasa y con demasiados hidratos, y la vida sedentaria de quien la degusta. Los médicos atribuyen casi tanto valor a los alimentos que se toman como al ejercicio físico que se practica, ya que este, se ha comprobado, actúa como regulador del apetito, acelera el metabolismo e impide la acumulación de grasa. La ausencia de actividad física entre niños y jóvenes es doblemente grave por esa razón, indican los médicos.

Este fenómeno, que ni los pediatras ni las autoridades sanitarias saben cómo frenar, ha empeorado con la cultura informática que predomina en escuelas y domicilios, en detrimento del deporte o los juegos que implican ejercicio físico. ■

## soluciones

### QUIRÓFANO PRECOZ

#### REDUCCIÓN ESTOMACAL

► Siguiendo los pasos de los adultos obesos que no logran reducir peso por métodos inciertos –con dieta y ejercicio físico–, aumenta el número de adolescentes que recurren a la cirugía de la obesidad para eliminar de forma drástica el problema. Esta cirugía, aplicada en centros públicos y privados, solo es efectiva si finalmente el menor obeso cambia sus hábitos alimenticios y físicos.