



# «Se puede ser obeso y saludable siempre que la grasa no vaya al hígado o al corazón»

**Antonio Vidal-Puig Catedrático en Cambridge y director adjunto del Centro de Obesidad y Enfermedades Asociadas. Premio Internacional Hipócrates 2015**

«Para perder peso hay que engañar al organismo, que no se dé cuenta de que bajamos el consumo de alimentos y no active el modo 'ahorro de energía'»



LAURA FONSECA

lfonseca@elcomercio.es

**GIJÓN.** Antonio Vidal-Puig es catedrático de Nutrición Molecular y Metabolismo en la Universidad de Cambridge y director adjunto del Centro de Obesidad y Enfermedades Asociadas. Ayer recibió en Oviedo el Premio Hipócrates-Central Lechera Asturiana de Investigación Médica sobre Nutrición Humana 2015, galardón que promueve la Real Academia de Medicina de Asturias. En esta entrevista, el especialista, nacido en Valencia, ofrece otra visión y otras claves para analizar la obesidad en el mundo occidental actual. Asegura que es posible una obesidad saludable.

-**¿Se puede ser obeso y saludable?**  
-Depende. Como todo en la vida, las cosas no son blancas o negras.

-**Qué pena, pensé que me iba a dar las claves para que dejáramos de preocuarnos por el peso.**

-A ver, se puede ser obeso y saludable, pero eso no significa que la obesidad sea buena.

-**Explíquese por favor.**

-Es una cuestión metabólica. Si la grasa de una persona obesa se conserva donde se debe conservar, que es en su tejido adiposo, y conseguimos que no viaje hacia otros órganos provocando infartos o diabetes, desde ese punto de vista estaríamos ante lo que considero un obeso saludable.

-**La obesidad ha crecido de forma exponencial y cree usted que iremos hacia un tsunami de obesos, ¿por qué?**

-En el aumento de la obesidad influyen muchos factores. El fundamental es que comemos más de lo que nuestro organismo gasta. La clave está en encontrar un equilibrio, poder mantener la relación correcta entre lo que consumimos y lo que gastamos. Porque si perdemos peso muy rápido nuestro cuerpo entiende que no hay suficientes alimentos disponibles y se pone en modo 'ahorro' de energía. Por eso, hay personas que aunque hacen dieta no bajan.

-**¿Qué hay que hacer, entonces?**

-Dicho de forma sencilla: hay que engañar al organismo. Que no se dé cuenta de que bajamos el consumo.

-**¿Y eso cómo se consigue?**

-A mí me gusta dar una explicación muy gráfica cuando algún paciente me pregunta. Le digo que es como cuando aterrizas un avión. El piloto puede bajar de repente y aterrizar dando trompicones o, por el contrario, hacerlo de forma suave, sin que casi te enteres de que has tocado tierra. La mejor manera de reducir peso de forma saludable es la segunda.

-**¿Qué efectos nocivos puede traer la obesidad?**

-Muchos, desde diabetes, problemas

cardiovasculares, hipertensión, cáncer... La lista es larga. Pero lo bueno sería cambiar la forma en que abordamos este asunto, ya que dos personas obesas no tienen por qué desarrollar la obesidad de la misma manera. De hecho, uno puede ser un obeso saludable y el otro no.

-**¿Qué es para usted ser obeso?**

-La palabra obesidad tiene una connotación de enfermedad. Pero, como decía antes, no se puede trazar una línea recta porque la obesidad cursa de forma diferente. Hay individuos que para un determinado peso van a desarrollar complicaciones y otros no. Habría que rebautizar el asunto y vincular la obesidad con el riesgo de sufrir trastornos asociados.

-**¿Y cómo se miden esos riesgos?**

-Esa es precisamente una de nuestras líneas de investigación. Tenemos que encontrar biomarcadores que nos ayuden tanto a diagnosticar como a saber cómo se va a desarrollar la obesidad. Nosotros creemos que el obeso desarrolla complicaciones no por la cantidad de grasa que acumula, sino por dónde la almacena. Si el sobrepeso se queda en el tejido adiposo el riesgo de sufrir otros trastornos es menor. Si la grasa que no se puede almacenar en el tejido adiposo y viaja al hígado, al corazón o al páncreas, ahí es cuando hay problemas.

-**Y una vez que el tejido adiposo se llena, ¿cómo se consigue que la grasa no se vaya a otra parte?**

-Una vez que tienes hecho el diagnóstico de que esto es así, lo que se plantea es quemar esa grasa. Y eso se puede hacer mediante ejercicio, que no ayuda a perder peso pero sí a que-



Antonio Vidal-Puig, catedrático de Nutrición Molecular. :: P. U.

mar el exceso y a mejorar metabolíicamente. Luego tenemos la llamada grasa parda, la grasa marrón, que tienen sobre todo los niños y la gente más delgada. Es la grasa que se quemma para producir calor y que en los obesos es prácticamente inexistente. Otra estrategia es intentar estimular la producción de este tipo de grasa en personas obesas. Eso lo estamos haciendo a través del uso de células madre.

-**Y la dieta? No la ha mencionado aún...**

-Controlar la ingesta de lípidos es la tercera opción si todo lo otro ha fallado. Qué duda cabe que llevar una dieta saludable siempre es mucho mejor, seas obeso o delgado. De todas formas, las acciones heroicas no son muy efectivas, porque los kilos que pierdes ahorra los ganas con el paso del tiempo si no lo haces de forma correcta.

-**Hay grasas buenas y grasas malas, como el colesterol?**

-La grasa no es mala de por sí. De hecho tiene una función muy importante en la estructura celular.

-**¿Qué opinión le merece el reciente informe de la OMS sobre el riesgo de consumir carne roja?**

-Con los informes hay que ir con cuidado, sobre todo por cómo se interpretan las cifras.

-**Con qué se queda de ese informe?**

-Con la idea de que hay que comer menos carne, que es algo que los profesionales ya tenemos interiorizado, o deberíamos tener. En todo caso, los mensajes Ayatolás no son buenos nunca.

-**Se puede comer saludable?**

-Sí, claro. Es casi como los colores. Verde, como las verduras, bien. Lo blanco, los pescados, también. Lo rojo, alarma.