



La epidemia del siglo XXI: Europa ya es tan obesa como EE UU

En España, el 14,4% de las mujeres y el 17% de los hombres padece sobrepeso ● La genética es un factor determinante en su desarrollo

A. Ledo. Madrid

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la obesidad como la epidemia del siglo XXI. La Oficina de Estadística Comunitaria, Eurostat, indica que los niveles de obesidad entre los adultos de la UE se han multiplicado por tres en un solo año, hasta situarse en los mismos niveles que EE UU. Así, la proporción de mujeres obesas de la UE ha pasado del 8% en 2008 al 23,9% en 2009, mientras que la de hombres subió del 7,6% al 24,7%. En EE UU la cifra en ese mismo año fue del 26,8% para las mujeres y del 27,6% para los varones.

En España, los porcentajes de población adulta con sobrepeso se sitúan en el 14,4% para las mujeres y en el 17% en los hombres. Una situación que presenta "graves consecuencias sobre la salud, como el incremento de la diabetes tipo 2, el aumento de la presión arterial, dislipemias, apnea del sueño, hígado graso...", apunta el jefe de servicio de Endocrinología, metabolismo y nutrición del Hospital Universitario Gregorio Marañón, Basilio Moreno Esteban. **Pág. 28**





El número de obesos se triplica en la UE y ya alcanza el nivel de EE UU

Reino Unido, Estonia, Letonia y Malta son los países que presentan mayores tasas de sobrepeso

A. Ledo. Madrid

La epidemia del siglo XXI. De este modo ha definido la obesidad la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las dimensiones adquiridas a lo largo de las últimas décadas, su impacto sobre la morbimortalidad, la calidad de vida y el gasto sanitario en el que se incurre no dejan lugar a dudas. Los últimos datos publicados por la Oficina de estadística comunitaria, Eurostat, tampoco.

Los niveles de obesidad entre los adultos de la Unión Europea se han multiplicado por tres en un solo año, hasta situarse en los mismos niveles que EE UU. Así, la proporción de mujeres obesas de la UE ha pasado del 8% en 2008

hasta el 23,9% en 2009, mientras que la de hombres subió del 7,6% al 24,7%. En EE UU, la cifra en ese mismo año fue del 26,8% para las mujeres y del 27,6% en los varones.

En España afecta al 17% de los hombres y al 14% de las mujeres

Por lo que respecta a España, los porcentajes de población adulta con sobrepeso se sitúan en el 14,4% para las mujeres y en el 17% en los hombres. Una situación que "presenta graves consecuencias sobre la

salud, como el incremento de la diabetes tipo 2, el aumento de la presión arterial, dislipemias (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia), apnea del sueño, hígado graso...", apunta el jefe de servicio de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid, Basilio Moreno Esteban.

Opinión refrendada por el doctor José Antonio Gutiérrez, director de la Fundación Lilly, que incide en que los profesionales sanitarios deben enfocar el desarrollo de estrategias preventivas fundamentadas en hábitos alimenticios saludables y la práctica regular de ejercicio físico ya que la obesidad "es una



La proporción de mujeres obesas ha pasado del 8% al 23,9%. / Bloomberg

de las cargas del mundo moderno en el que los alimentos de alto valor o densidad calórica resultan abundantes y las tecnologías del ocio que ahorran trabajo físico proliferan".

En el conjunto de la UE, Rumanía, Italia y Bulgaria son los países con menores niveles de sobrepeso (por debajo del 12%) mientras que las mayores proporciones se concentran en Reino Unido, donde las mujeres alcanzan una tasa de obesidad del 23,9%, Estonia, Letonia y Malta.

Nivel cultural

Si hay una coincidencia entre todos los países europeos es que el grupo poblacional que experimenta mayor índice de masa corporal son las personas de más de 65 años. En España, particularmente, ese grupo de edad tiene niveles del 26,8% de obesidad en las mujeres (entre los 18 y 24 años es sólo del 3,9%) y del 23,9% en los hombres (mientras que entre los menores de 25 es sólo del 17%).

También el nivel de estudios de la población es un factor a tener en cuenta y afecta inversamente proporcional al de la obesidad. En el caso español, solo el 6% de las mujeres con estudios universitarios tiene sobrepeso, mientras que en el caso de las que abandonaron pronto las aulas el porcentaje sube hasta el 21,1%.

Algo similar ocurre con los españoles varones: el 21% es obeso en el caso de los bajos niveles de forma-

HERENCIA

Los factores genéticos, decisivos en el desarrollo

Las causas del sobrepeso y la obesidad están determinadas por las interacciones genéticas y ambientales (dieta, sedentarismo...) que hacen que cada persona sea única. Sin embargo, los genes heredados contribuyen en un 30% a su desarrollo, por lo que su identificación puede ayudar a tratar este problema y a encontrar también la dieta adecuada.

En este sentido, la herencia puede influir en el equilibrio energético del organismo, los patrones del apetito y el modo en que el organismo aprovecha las sustancias nutritivas incluidas en la dieta, explica el jefe de servicio de endocrinología, metabolismo y nutrición del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, Basilio Moreno.

"El análisis genético de la obesidad nos ayuda a conocer mejor la enfermedad, y permite enfocar hacia una dieta a medida de las necesidades de cada paciente", añade Moreno.

ción, mientras que sólo el 12,8% lo es entre los estudiantes de tercer ciclo.

¿Cómo se mide?

Tal como explica la directora del Laboratorio de Investigación Metabólica de la Clínica Universitaria de Navarra, Gema Frühbeck "hasta la fecha medíamos el sobrepeso y la obesidad mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), es decir, relacionando la altura y el peso, pero hoy sabemos que lo más importante es el porcentaje de grasa corporal".

Teniendo en cuenta la constitución física en fun-

La edad y el nivel cultural influyen en el sobrepeso

ción del sexo, un porcentaje de grasa adecuado para los hombres estaría entre el 10% y el 20%, mientras que en mujeres se situaría entre el 20% y el 30%. A partir del 25% y el 35%, respectivamente, sería ya obesidad.

Por este motivo, la doctora ha realizado un énfasis especial en las "dietas milagro" que, desde el punto de vista clínico, pueden ser más perjudiciales que la situación de exceso de peso. "Aunque hayamos disminuido el peso global, aumenta proporcionalmente la cantidad de tejido adiposo que afecta gravemente a órganos como el páncreas, el riñón o el hígado", ha precisado.