



NUESTRA SOCIEDAD

ACTIVIDADES

PREMIOS

DOCUMENTOS

UNIDAD DE HTA

PACIENTES

ENLACES DE INTERÉS

CONTACTO

PACIENTES:

AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

OBESIDAD, RIESGO CARDIOVASCULAR

SÍNDROME METABÓLICO

DEJAR DE FUMAR

CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO EN HTA

ICTUS (accidente cerebro-vascular)

**OBESIDAD COMO FACTOR DE RIESGO CARDIO-VASCULAR:**

› ¿Qué es la Obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica producida por un aumento del tejido adiposo o grasa en cuya producción intervienen diversos factores: Genética, Estilos de vida (sedentarismo, ingesta de calorías mayor que la necesaria). Es por lo tanto consecuencia del desequilibrio entre la ingestión de calorías por la alimentación y el consumo de esa energía.

› ¿Por qué se considera una enfermedad?

Porque es un riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, cardiopatías, enfermedades de las vías biliares, artrosis, apnea del sueño o ciertas formas de cáncer. En los niños y adolescentes es particularmente grave porque predispone a tener mayor riesgo de padecer enfermedades en la vida adulta.

› ¿Cómo se puede saber si se es obeso?

Aunque existen varias técnicas para conocer la cantidad de grasa corporal, en la práctica se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) expresado en Kg/m² (se calcula dividiendo el peso en Kg entre la talla, expresada en metros al cuadrado), pudiendo clasificarse en diversos grados (Sociedad Española para el estudio de la Obesidad. 2000):

	IMC Kg/m ²
Normopeso	18,5 - 24,9
Sobrepeso Grado I	25 - 26,9
Sobrepeso Grado II	27 - 29,9
Obesidad tipo I	30 - 34,9
Obesidad tipo II	35 - 39,9
Obesidad tipo III (mórbida)	40 - 49,9
Obesidad tipo IV (extrema)	>50

› ¿Es igualmente patógena toda obesidad?

Para las consecuencias de la obesidad hay que conocer también la distribución de la grasa en el organismo. Según su distribución se puede encontrar dos tipos de obesidad:

- 1.- Abdominal o androide (más frecuente en varones) en la que la acumulación de grasa se encuentra alrededor de la cintura.
- 2.- Gluteofemoral o ginoide (más frecuente en mujeres) con acumulación de grasa en caderas y muslos.

El acúmulo de grasa en la parte superior del cuerpo (androide) entraña un mayor riesgo cardiovascular.

› ¿Todos necesitamos las mismas necesidades energéticas diarias?

No, depende de la edad, del tamaño corporal, de su actividad, etc. Se resumen en:

- 1.- Metabolismo basal o gasto de energía necesario para mantener las funciones fisiológicas esenciales.
- 2.- Gasto de energía dependiendo de la actividad física.

3.- Efecto térmico de los alimentos o energía necesaria para digerir los alimentos, absorberlos, transportarlos y metabolizarlos.

➤ **¿Qué se debe tener en cuenta para tratar a una persona obesa?**

Existen una serie de recomendaciones generales:

- 1.- Conocer el grado de obesidad.
- 2.- Es importante que el paciente entienda que la obesidad no es tanto un problema estético, sino un factor de riesgo cardiovascular.
- 3.- Evitar restricciones dietéticas severas: Marcarse unos objetivos realistas como puede ser perder el 5-10% del peso inicial (reducir calorías de grasas y alcohol) en los primeros meses.
- 4.- La dieta debe ser variada y personalizada.
- 5.- Distribuir la ingesta calórica en 5 comidas al día.
- 6.- Beber un mínimo de 2 litros de agua.
- 7.- Disminuir la sal de las comidas.
- 8.- Incrementar el contenido de fibras (frutas, verduras) para aumentar la sensación de saciedad y evitar estreñimiento.
- 9.- Realizar una actividad física constante siguiendo los consejos del médico.
- 10.- Disponer de la ayuda del médico y de la familia.

➤ **¿Es aconsejable el tratamiento farmacológico?**

Cuando el objetivo marcado no se ha conseguido en un tiempo adecuado (6 meses) manteniendo la dieta, el ejercicio y los cambios de costumbres, puede iniciarse el tratamiento farmacológico, bajo control médico, en personas con obesidad o con sobrepeso importante acompañado de otros factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, diabetes, etc).

♥ [Descargar](#)

[Pdf](#)