



Peso y Obesidad

SALUD DESAFIANTE

@generacióndesafiante_

La obesidad es una enfermedad metabólica crónica, compleja y multifactorial.

En Argentina la prevalencia actual de sobrepeso es de 36% y de obesidad es de 25%. Es decir que de cada 10 argentinos sólo 4 tendrán un peso normal, 3 a 4 tendrán sobrepeso, y 2 o 3 tendrán obesidad.

La prevalencia de obesidad es aún mayor en otros países como México y Estados Unidos. Estos estudios clasifican obesidad por IMC, pero sí tomamos en cuenta la definición de obesidad por perímetro abdominal estas cifras serían más elevadas, sobre todo en el sexo masculino.

La obesidad no sólo es de por sí un factor de riesgo cardiovascular, si no que origina otros factores de riesgo cardiovascular.

Así tenemos que:

| 4 de cada 10 pacientes con obesidad son hipertensos y padecen diabetes mellitus tipo 2.

| 8 de cada 10 pacientes con obesidad tienen alteraciones de los lípidos o grasa de la sangre.

| De las personas que padecen el síndrome de apnea del sueño (SAHOS) 70% son obesos.

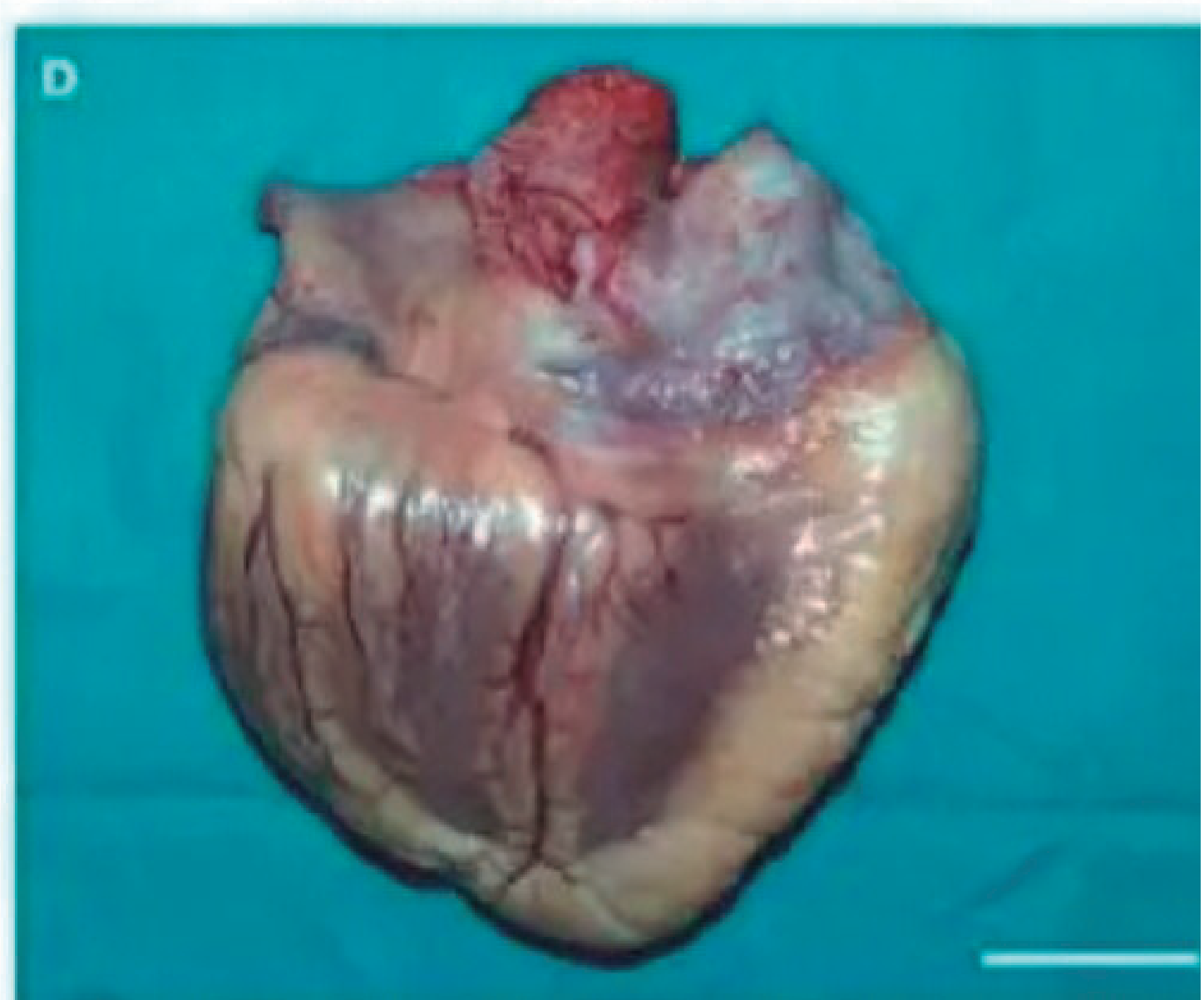
La obesidad por sí y en relación a estos factores de riesgo asociados conducen al desarrollo de enfermedades cardiovasculares como:

| Enfermedad arterial coronaria e infarto al miocardio.

| Falla cardíaca congestiva.

| Accidente cerebrovascular (ACV).

| Arritmias cardíacas (fibrilación auricular, arritmias ventriculares) y muerte súbita.



Durante varios años se creyó que la obesidad podría causar insuficiencia o falla cardíaca sólo a través de mecanismos intermediarios como hipertensión o enfermedad coronaria, pero estudios recientes han demostrado que otros factores podrían estar implicados en el origen de la cardiomiopatía relacionada con obesidad.

Esto es debido a que el corazón directamente enfrenta varios cambios no beneficiosos:

- 1. Aumento del tamaño por hipertrofia** del músculo cardíaco (un corazón diseñado para 70 kg, ahora tiene que bombear para 110 kg).
- 2. Infiltración de la grasa entre el músculo cardíaco**, lo que genera inflamación y fibrosis, haciendo que el músculo cardíaco pierda su elasticidad y se vuelva duro.
- 3. El exceso de grasa** que se deposita al redor del corazón tiene la capacidad de liberar sustancias inflamatoria y ácidos grasos que invaden las arterias del corazón y a la vez éste tejido graso reduce elasticidad del corazón.

Al perder peso, la grasa de las vísceras, incluido el corazón, disminuye, por lo que algunos de los cambios mencionados pueden ser reversibles.

Ésto nos ánima a no bajar los brazos y seguir perseverando en el un cambio definitivo en nuestro patrón nutricional y en el ejercicio físico.

