

OBESIDAD, GRAN PROBLEMA DE LA SALUD MUNDIAL

El 4 de marzo, por el Día Mundial de la Obesidad, la Sociedad Argentina de Medicina (SAM), la Sociedad de Medicina Interna de Uruguay y el Foro Internacional de Medicina Interna (FIMI) emitieron un comunicado y un video conjunto sobre este problema, con el objetivo de concientizar a la comunidad en general sobre su aumento e impacto, además de elaborar algunas recomendaciones. El video puede verse en: <https://www.youtube.com/watch?v=Us4FGxvMP6M>.

La última publicación del Atlas Mundial de Obesidad 2023 advierte que más de la mitad de la población mundial sufrirá de sobrepeso al final del periodo 2020-2035 y que una de cada cuatro personas vivirá con obesidad. En la actualidad, la obesidad causa más de 2,8 millones de muertes anualmente, además de reducir la esperanza de vida entre 6 y 14 años y acompañarse de un gran impacto económico.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa (adiposidad), la cual puede ser perjudicial para la salud, ya que genera adipoquinas y otros marcadores de inflamación crónica, causantes de una serie de disturbios metabólicos y de alteraciones estructurales en el organismo.

A la fecha, el país con más obesos en el mundo es Estados Unidos, con el 38,2% de su población, al cual le sigue México con 32,4% y luego Nueva Zelanda con 30,7%, mientras que Japón es uno de los países con menor índice. Esto no es sólo un problema de los países con altos ingresos, sino también de los que tienen ingresos medios e inclusive con los de bajos recursos o ingresos, y se ha triplicado en las últimas cinco décadas, principalmente en niños y adolescentes. Según la OMS, América posee la prevalencia más alta de obesidad con el 26% en los hombres y el 31% en las mujeres. Si se considera la combinación de sobrepeso y obesidad, esta alcanza la increíble cifra de 62,5% (hombres, 64,1% y mujeres, 60,9%).

De acuerdo con el Atlas Mundial de Obesidad 2023, se calcula que en 2035, o sea en sólo 12 años, los países de nuestra región tendrán cifras alarmantes de obesidad: Puerto Rico con el 57%, República Dominicana y Haití con el 51%, Costa Rica con el 50%, México con el 47%, El Salvador, 46%, Argentina y Chile, 43%, Cuba, Honduras, Panamá y Uruguay, 42%, Brasil, Nicaragua, Paraguay y Venezuela, 41%, Belice, 40%, Colombia y Guatemala, 39%, Bolivia,



Dr. Eduardo Penny.

38% y Perú, 34%. En la región ibérica, Portugal aparece con el 39% y España, 37%. En Estados Unidos este índice será de 58% y en Canadá, 49%. Japón con el 8% e India con el 11% serán los países con menores tasas.

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para muchas enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, gota, hígado graso no alcohólico, enfermedad vesicular, algunos tipos de cánceres (de mama, esófago, endometrio, riñón y colorrectal), enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, enfermedad coronaria, arritmias, insuficiencia cardíaca) y accidentes cerebrovasculares (infartos, hemorragias). Sin embargo, es el tercer factor de riesgo prevenible; de ahí la importancia de evitarla o controlarla, lo cual también mejora la calidad de vida.

La forma más simple, aunque discutida, de medir la obesidad es el llamado *índice de masa corporal* (IMC), el cual se calcula dividiendo el peso de la persona en kilos con la talla en metros, elevada al cuadrado. Una persona con un IMC igual o mayor a 25 kg/m² se considera que tiene sobrepeso, pero si este índice es igual o mayor a 30 se la considera obesa; esta se clasifica como: obesidad 1 (30-34,9), obesidad 2 (35-39,9) y obesidad 3 (40 o más). También pueden utilizarse otras formas de medición, como el perímetro abdominal, solo o combinado con el IMC, aunque las cifras en ambos casos no siempre están estandarizadas en nuestros países.

La prevención se inicia reconociendo que la obesidad es una enfermedad y que trae consecuencias negativas, por lo

que es importante que reconozcan esta visión la comunidad médica, la sociedad en su conjunto y el Estado, en su papel de rector de la salud de la población. La enseñanza de los buenos hábitos debe partir del seno familiar, reforzarse en las escuelas, además de las normativas adecuadas por parte del Estado en su conjunto y apoyada por todos los medios de comunicación.

Si bien lo ideal es prevenir el sobrepeso y la obesidad, al tratarse de una enfermedad crónica, progresiva, compleja y recidivante, cuando se ha desarrollado, no sólo es importante verla y enfrentarla desde el punto de vista estético, sino también desde el aspecto patológico, por las consecuencias que trae su falta del control. La visión debe ser multifactorial, y deben determinarse los factores morbosos que la generan, los estilos de vida, los aspectos psicológicos, sociales y económicos, así como las costumbres culturales que influyen; de lo contrario, todas las acciones terapéuticas estarán condenadas al fracaso.

El enfoque actual del tratamiento comprende una serie de medidas, desde la comprensión del problema por parte del

paciente y de su familia, el querer en forma franca solucionarlo, hasta el involucramiento del médico para obtener los resultados planificados. Para este logro de objetivos conjuntos, personalizados y centrados en la persona, debemos utilizar los regímenes dietéticos adecuados, así como las actividades físicas consensuadas, el apoyo psicológico para lograr cambiar el "chip mental" generando una nueva y correcta actitud, con controles periódicos y de seguimiento, todo esto apoyado por una farmacoterapia adecuada y la implementación, en determinados casos, del uso de la cirugía bariátrica cuando esté indicada. Sólo así podremos controlarla.

Dr. Eduardo Penny, MSc, MACP, AGSF

- Especialista en Medicina Interna y en Geriatría
- Past president y miembro honorario de la Sociedad Peruana de Medicina Interna (SPMI)
- Mentor por la Sociedad Argentina de Medicina (SAM)
- Miembro del Foro Internacional de Medicina Interna (FIMI)

Bibliografía consultada

- Warthon S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ* 2020;192:31
- World Obesity Atlas 2023. World Obesity Federation. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>
- Okunogbe A, et al. Economics impact of overweight and obesity: current and future estimates for 161 countries. *BMJ Global Health* 2022;7:p.e 009773