

## OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso. El término crónico se le aplica debido a que forma parte del grupo de enfermedades que no podemos curar con el arsenal terapéutico del que se dispone en la actualidad.

Hay muchas causas implicadas en la aparición del problema. Aparte, de los malos hábitos de vida (mala alimentación y falta de ejercicio físico) también existen factores genéticos y orgánicos que inducen su aparición."

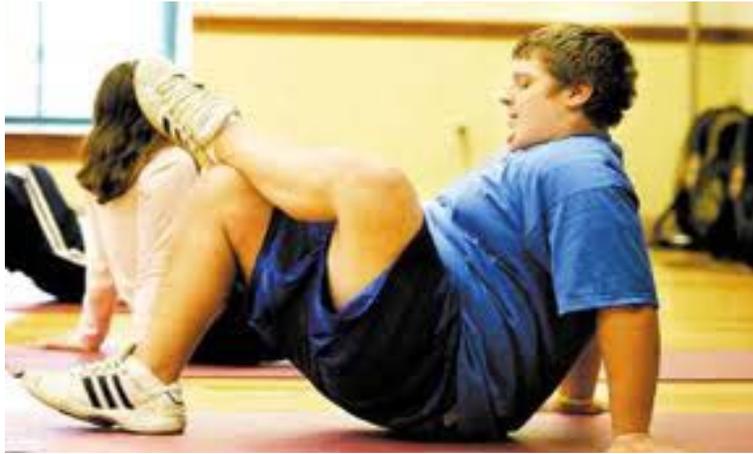
No hay que confundir peso excesivo con obesidad, ya que por ejemplo un culturista tiene un peso elevado pero a expensas de la masa muscular; la insuficiencia cardiaca puede producir una retención de agua y también producir un aumento de peso, y lo mismo puede ocurrir con la insuficiencia hepática y renal.

Desde un punto de vista antropométrico, que es el habitualmente utilizado en clínica, se considera obesa a una persona con un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 30 kg por metro cuadrado. En función del porcentaje graso corporal, se define como sujetos obesos aquellos que presentan porcentajes por encima del 25% en los hombres y del 33% en las mujeres. Los valores comprendidos entre 21 y 25% en los hombres y entre 31 y 33% en las mujeres se consideran límites. Los valores normales son del orden del 12 al 20% en varones y del 20 al 30% en las mujeres.

**Tabla 1.** Clasificación del sobrepeso y la obesidad según el IMC (SEEDO\*2000).

Valores límites del IMC	
< 18,5	Peso Insuficiente
18,5 - 24,9	Normopeso
25 - 26,9	Sobrepeso grado I
27 - 29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30 - 34,9	Obesidad de tipo I
35 - 39,9	Obesidad de tipo II
40 - 49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
> 50	Obesidad de tipo IV (extrema)

IMC =  $\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$



## **ACTIVIDAD FISICA Y OBESIDAD**

El aumento en la prevalencia de obesidad en la mayoría de los países se ha producido en forma paralela al aumento del sedentarismo asociándose a ésta como un fenómeno de causa efecto.

Dicha asociación sedentarismo - obesidad ha sido ampliamente demostrada. Son ya clásicos los estudios que muestran una asociación entre el tiempo que los niños están frente a la TV con obesidad producida en ese período y en la vida adulta. Aún así, el grupo infantil normalmente es más activo que los adolescentes y adultos. En estos últimos y muy especialmente en las mujeres, la inactividad es parte del modo de vida actual.

La inactividad física representa mucho más que la ausencia de actividad, ya que generalmente se asocia a incrementos en el consumo de alimentos de alta densidad energética. La correlación entre horas frente a la TV y aumento en el consumo de alimentos de alta densidad energética, ha sido demostrada en todos los grupos etáreos.

### **Actividad física**

La actividad física se puede definir como una acción que involucra la masa muscular y produce una consiguiente elevación en el metabolismo energético. El ser humano está genéticamente “programado” para esta función. En la utilización de la actividad física como un elemento promocional de salud, debe tomarse en cuenta ciertas consideraciones. En primer lugar, que los conocimientos actuales aportados por la fisiología del ejercicio requieren establecer una diferenciación entre actividad física, ejercicio y entrenamiento. La actividad física cotidiana o habitual usualmente no permite generar cambios o adaptaciones a nivel de células, órganos o sistemas corporales. El ejercicio físico es aquella actividad que puede o no estar dentro de parámetros o umbrales con efectos positivos para la salud. El entrenamiento físico es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen e intensidad que permiten mejorar los niveles de capacidad funcional del individuo en cuestión.

El ejercicio dosificado puede caracterizarse por ser de una intensidad leve, que corresponde a actividades por debajo del 35% de la capacidad aeróbica máxima (VO<sub>2</sub> max), el ejercicio moderado que se sitúa en un rango de intensidad entre el 35 y 75 % de la VO<sub>2</sub> max y el ejercicio de intensidad alta que está por sobre el 75% de la VO<sub>2</sub> max.

## **Ejercicio y dieta**

La combinación de dieta y ejercicio acelera la pérdida de grasa, preserva o aumenta levemente la masa magra más efectivamente que la dieta sola. La mayoría de los estudios publicados aportan evidencia que el ejercicio es útil en la mantención de la masa magra. En pacientes que perdieron en promedio 10 kg. de peso, la pérdida de masa magra fue entre 1,7 y 2,9 kg. menor en el grupo con actividad física que en el grupo inactivo.

Además de este efecto protector sobre la masa magra, se ha establecido que el ejercicio acelera la pérdida de masa grasa durante la restricción dietaria, independiente de los cambios en la masa magra.

Dentro de las estrategias para mantener el peso después de haber conseguido una reducción, el ejercicio físico constituye una importante herramienta. Se ha demostrado que un gasto energético de aproximadamente 1500 kcal por semana o más permite mantener disminuciones de peso significativas al cabo de 2 años.