¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad metabólica producida por una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Dicho acúmulo de grasa corporal se asocia al desarrollo de resistencia de la insulina, diabetes, hipertensión, dislipemia, enfermedad cardiovascular y de algunos tumores, lo que condiciona una reducción significativa de la calidad y de la esperanza de vida.

Según datos de la OMS, a nivel mundial (2016), el 39% de las personas adultas de 18 años o más tenían sobrepeso y el 13% eran obesas.

En España estudios recientes muestran una prevalencia de exceso de peso en la población adulta del 54.5%, siendo el sobrepeso un 37% y la obesidad un 17.5%.

Respecto a la **obesidad infantil**, se considera uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Los niños con sobrepeso tienen muchas probabilidades de convertirse en adultos obesos y, en comparación con los niños sin sobrepeso, tienen más probabilidades de sufrir a edades más tempranas diabetes y enfermedades cardiovasculares, que a su vez se asocian a un aumento de la probabilidad de muerte prematura y discapacidad. En nuestro país se estima una prevalencia de sobrepeso del 23,3% y de obesidad del 10,8% (prevalencia de exceso de peso del 34,1%).

Se considera que la obesidad es responsable del 80% de los casos de diabetes, del 55% de los casos de hipertensión arterial y del 35% de los casos de enfermedad coronaria.

¿Qué define la obesidad?

Para definir y clasificar la obesidad se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC).

El IMC es un indicador que resulta de dividir el peso (en kg) entre la talla (en metros) al cuadrado:

$$IMC = Peso/ Talla^2$$

Según el IMC podemos clasificar a la población adulta en:

IMC (kg/m^2)	Clasificación
<18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Normopeso
25-29.9	Sobrepeso
30-34.9	Obesidad grado I (leve)
35-39.9	Obesidad grado II (moderada)
>40	Obesidad mórbida o grado III (grave)

El IMC es una medida sencilla y rápida para clasificar el sobrepeso y la obesidad, aunque en ocasiones resulta imprecisa ya que no identifica la distribución de la grasa corporal ni su funcionalidad.

La obesidad también puede diagnosticarse mediante técnicas más avanzadas de composición corporal, como por ejemplo bioimpedancia, absorciometría dual de energía de rayos X (DEXA) o imágenes de resonancia magnética nuclear.

¿Cómo prevenir y tratar la obesidad?

Los pilares fundamentales para la prevención y el manejo de la obesidad son la alimentación saludable y equilibrada y la actividad física.

En algunos casos concretos de obesidad moderada o grave se puede plantear la posibilidad de cirugía bariátrica o cirugía de la obesidad.

El tratamiento específico y las recomendaciones deben ser personalizadas teniendo en cuenta diferentes factores y características de cada paciente, como la edad, el IMC, distribución de la grasa, existencia de otras enfermedades asociadas y sedentarismo.