



XIII día de la persona **obesa**

20 noviembre 2008



Con la colaboración de



 **ABBOTT
LABORATORIES, S.A.**

RUEDA DE PRENSA

XIII DÍA DE LA PERSONA OBESA

Presidida por:

Dr. Tomas Lucas Morante

*Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitario Puerta de Hierro. Madrid
Presidente de la Sociedad Española
de Endocrinología y Nutrición (SEEN)*

Dr. Basilio Moreno Esteban

*Jefe Clínico de Endocrinología y Nutrición
y Jefe de la Unidad de Obesidad.
Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Madrid
Presidente de la Fundación Española para el Estudio
de la Diabetes y la Obesidad (SEEDO)*

**España y Reino Unido son los países de Europa occidental
con las tasas más elevadas de obesidad**

**Preocupa de forma especial, la posición destacada que
ocupa España en los índices de obesidad infantil y juvenil,
inmediatamente detrás de EE UU**

**Bajo el lema 'Cuida tu cintura', esta XIII edición quiere subrayar
no sólo la importancia que tiene el exceso de peso, sino dónde se localiza
esa adiposidad (aproximadamente, un 30% de la población española
presenta obesidad abdominal)**

**Las sociedades científicas consideran que el nivel de riesgo se produce
cuando el perímetro de la cintura es igual o superior a 102 cm en el hombre
e igual o superior a 88 cm en la mujer**

**Tener un perímetro de cintura superior a las cifras indicadas,
se ha asociado con el riesgo a padecer de 1,5 a 2 veces más diabetes mellitus,
hipertensión arterial, alteraciones de los lípidos y enfermedad coronaria**

La XIII edición del Día de la Persona Obesa es una iniciativa anual que la **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)** y la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** organizan para concienciar a la población española y a los profesionales sanitarios del impacto que la obesidad tiene en el desarrollo de enfermedades muy prevalentes, como son las de tipo cardiovascular, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, entre otras.

Prevalencia de la obesidad en España. Estudios de la década de los noventa señalaban una incidencia de la obesidad (índice de masa corporal o IMC igual o superior a 30), del 15,5% pero datos más recientes apuntan a que esas tasas se acercan más al **20% de la población**, sobre todo en comunidades como Galicia, Andalucía, Extremadura, Murcia y Canarias. Esta situación nos sitúa, junto al Reino Unido, entre los países de Europa occidental con las tasas más elevadas de obesidad. Especialmente preocupante es la posición destacada que ocupa España en lo que se refiere a **obesidad infantil y juvenil**, por detrás de EE UU; máxime si se tiene en cuenta que un alto porcentaje de estos chicos y chicas seguirán teniendo exceso de peso en la edad adulta.

La obesidad, que socialmente suele ir ligada a estigmas de falta de voluntad y glotonería por parte de los sujetos que la padecen, no deja de tener un **marcado interés sanitario por las enfermedades a las que suele asociarse** el exceso ponderal con el paso de los años: hipertensión arterial, alteraciones de los lípidos, diabetes mellitas tipo 2, hígado graso, síndrome de apnea del sueño, artrosis, mayor riesgo de padecer algunos tipos frecuentes de cáncer –mama o colon–, y de enfermedades cardiovasculares. Debido a estas asociaciones con otras enfermedades tan frecuentes, se ha llegado incluso a considerar a **la obesidad como la segunda causa de mortalidad después del tabaquismo**.

Cuida tu cintura. El objetivo de la actual campaña de sensibilización es poner el acento no sólo en la cantidad de kilos que pesa una persona para que se la identifique como obesa o con sobrepeso (a través de la medición del índice de masa corporal –IMC–), sino **dónde se localiza esa adiposidad**. Así, clásicamente diferenciaríamos una obesidad de **distribución central o abdominal** (“tipo manzana”) de otra con **acumulación más periférica**, a nivel de las caderas (“tipo pera”). De ahí el eslogan de esta XIII edición, “cuida tu cintura”, centrado en la obesidad abdominal.

La obesidad abdominal es la que se asocia preferentemente con la probabilidad futura de riesgo cardiometabólico; es decir, un riesgo incrementado de presentar enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y alteraciones de los lípidos (en especial aumento de triglicéridos y disminución del colesterol-HDL – o “colesterol bueno”-). Y es que actualmente **es mucho más importante saber si una persona tiene distribución central o abdominal de la grasa que el simple dato de los kilos que figuren cuando se sube a una báscula**. Se puede dar la circunstancia de que un leve sobrepeso no tenga importancia clínica, pero si la distribución de la grasa es de tipo abdominal, el riesgo cardiometabólico cambia de manera considerable.

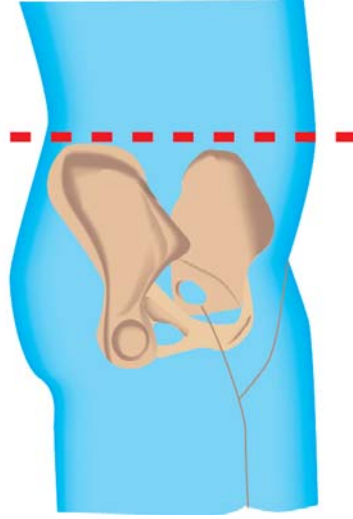
¿Por qué es tan nociva la grasa abdominal? En primer lugar, la grasa abdominal no se refiere únicamente a la que se encuentra debajo de la piel (subcutánea), sino a la que rodea las vísceras abdominales y forma parte del delantal graso que protege los intestinos. Esta grasa, distinta de la subcutánea, tiene una actividad metabólica muy intensa, produciendo toda una serie de sustancias (citoquinas, hormonas) que son responsables directas de las enfermedades metabólicas ya citadas.

¿Cómo se mide? Su medición es muy sencilla. Basta con disponer de una cinta métrica y medir la circunferencia de la cintura. Para que la medida sea exacta, hay que realizarla de forma adecuada:

- Directamente sobre la piel (y no sobre la ropa)
- Con el abdomen relajado (después de una espiración normal)
- Y justo por encima del borde del hueso ilíaco

Esta referencia ósea es importante, porque medir a nivel del ombligo o a la altura de las costillas puede conducir a error. Lo mejor es considerar la media de 3 medidas consecutivas.

Mide la cintura de manera paralela al suelo según el esquema



¿Cuál se considera el nivel de riesgo? Actualmente, las sociedades científicas consideran que el nivel de riesgo indicativo de tener grasa intraabdominal en exceso aparece cuando el **perímetro de la cintura es igual o superior a 102 cm en el hombre e igual o superior a 88 cm en la mujer**. Recientes estudios europeos señalan que medidas de cintura de 94 cm en el hombre y 80 cm en la mujer serían motivo suficiente para descartar alteraciones metabólicas.

¿Y de qué riesgos estamos hablando? Tener un perímetro de cintura superior a las cifras indicadas se ha asociado a un riesgo de 1,5 a 2 veces más de padecer diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, alteraciones de los lípidos y enfermedad coronaria.

¿Cuál es la prevalencia de obesidad abdominal en la población? Considerando los puntos de corte del perímetro de la cintura aludidos, aproximadamente **entre el 30-35% de la población española presenta obesidad abdominal**, tasa claramente superior a la de obesidad, lo que indica que hay muchos sujetos sin obesidad (pero sí con sobrepeso) que también presentan obesidad abdominal. Por eso es importante detectar a las personas con **“cintura de riesgo”**, aunque no tengan obesidad como tal (es decir, un IMC igual o superior a 30).

Una idea global del problema se puede extraer de un **estudio realizado en España** en 2006, que incluyó a **17.930 pacientes** que acudieron en 2 días concretos de ese año a las consultas de atención primaria por cualquier motivo y a los que se les pudo medir el peso, la talla y el perímetro de la cintura (**estudio IDEA**, patrocinado por los laboratorios Sanofi-Aventis, realizado a nivel mundial, con 168.000 participantes de 63 países).

Aunque las personas que acuden al médico no son un fiel reflejo de toda la población (sanos y enfermos), sí orientan, al menos, acerca de la situación de exceso ponderal en que se encuentran los individuos que visitan a diario a los médicos.

De los datos del estudio IDEA-España se desprende que:

- Un 32% de la población atendida en Atención Primaria presenta obesidad y otro 38,9% sobrepeso (es decir, 2/3 de los sujetos atendidos tenían un problema de exceso de peso).
- Un 50,22% de los atendidos en esos días presentaban obesidad abdominal (considerando como tal una circunferencia de cintura > 102 cm en hombres y > 88 cm en mujeres), pero si se rebajasen las medidas a 94 y 80 cm, respectivamente, un 78% de los encuestados tendría acumulación de grasa intraabdominal.
- Se confirma que las comunidades autónomas de Galicia, Extremadura, Andalucía, Murcia y Canarias presentan las tasas más elevadas de sobrepeso y de obesidad abdominal.
- Cada 13 cm de incremento por encima de la media del perímetro de la cintura (13 cm es igual a una desviación estándar) se asocian con un aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular (1,5 para hombres y 1,6 para mujeres), de diabetes (por un factor de 1,6 hombres y de 2,1 en mujeres), de hipertensión arterial (1,9 en hombres y 2,54 en mujeres) y de dislipemia (1,7 en hombres y 1,85 en mujeres).

¿Qué medidas se deben tomar ante una situación de “cintura de riesgo”?

- En primer lugar, consultar con su médico y establecer, mediante un examen clínico, si se presenta alguna alteración metabólica (alteraciones en las concentraciones de glucosa, colesterol, triglicéridos, etc.) y de la tensión arterial.
- En segundo lugar, y si se corrobora ese hallazgo, la mejor medida será realizar cambios en el estilo de vida (normas de alimentación saludables y ejercicio físico) que ayuden a cambiar esta situación de riesgo. Siempre será el médico quien mejor pueda orientar en estos cambios.

Por tanto, conocer la circunferencia de la cintura tiene una alta rentabilidad diagnóstica y preventiva, porque ayuda a identificar situaciones de riesgo cardiometabólico

Para más información o realizar entrevistas previas:

Departamento de prensa: Mamen Gómez/Cele Ramírez

Tel.: 91 536 08 14/666 52 65 63/606 98 89 86

Correo-e: mcgomez@accionmedica.com

cramirez@accionmedica.com

10 CONSEJOS ÚTILES PARA CONTROLAR EL PESO CORPORAL

1. **Comer** es una parte importante de nuestra actividad diaria que requiere una dedicación de unos **20-30 minutos**. Por ello, trata de comer siempre a la misma hora, procurando sentarte a la mesa. No comas mientras estás distraído o viendo la televisión, paseando...
2. Emplea **aceite de oliva** (mejor virgen) para aliñar o cocinar, pero con moderación (3-4 cucharadas al día). Intenta **evitar el consumo de alimentos ricos en grasas**, como bollos, chocolate, embutidos, patés, quesos grasos, nata, mantequilla o margarina, salsas y fritos.
3. Procura tomar **primeros platos** a base de sopas o cremas ligeras, ensaladas y verduras, ya que producen más saciedad y permiten controlar el tamaño de las raciones de un segundo plato (mejor servidos en plato de postre).
4. Selecciona **carnes con poca grasa** (pollo, pavo, ternera, conejo, jamón...) y consume al menos **2 raciones de pescados a la semana**. Deben ser cocinados de manera sencilla: plancha o *grill*, horno, vapor o hervido, microondas, olla exprés.
5. Aprende a identificar en los **etiquetados de los productos** envasados la cantidad de calorías totales y grasas que aportan los alimentos. Los alimentos *light* o bajos en azúcar no siempre son bajos en calorías.
6. **Incrementa la actividad** durante tu vida cotidiana: sube escaleras en lugar de utilizar el ascensor, camina hasta el trabajo aparcando el vehículo más lejos, bájate antes si utilizas el transporte público, realiza los pequeños recados caminando...
7. Debes mantener un adecuado estado de **hidratación** con bebidas sin calorías: agua, gaseosas, infusiones, refrescos sin azúcar... Evita las bebidas azucaradas (refrescos y zumos) y recuerda que **el alcohol es alto en calorías**, hay que limitarlo a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres.
8. Si te apetece un **tentempié**, selecciona alimentos con pocas calorías: fruta fresca, verduras (apio, zanahorias), lácteos desnatados, berberechos o mejillones al natural, palitos de cangrejo, encurtidos (pepinillos, cebolletas en vinagre).
9. Consume mejor cereales integrales (pasta o arroz integrales) cocinados con verduras y en raciones pequeñas. Las legumbres son una buena fuente de proteínas, siempre que se tomen con moderación (1-2 veces a la semana) y sin grasas animales. Controla la ingestión de pan a 3-4 rebanadas, distribuidas a lo largo de las comidas.

10. “Regla básica de los 5”

- Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras.
- Pasea 5 minutos por cada hora que estés sentado en el trabajo o en casa.
- Camina rápido durante 55 minutos, al menos 5 días a la semana.