En el encuentro *"Obesidad, con corazón"*, con motivo del Día Mundial de la Obesidad

La Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), la Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad (ANPO) y Novo Nordisk llaman a la acción social frente al impacto de esta enfermedad sobre la salud mental y cardiovascular

- **Obesidad, salud mental y salud cardiovascular están estrechamente interconectadas: la obesidad incrementa en un 30% el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad[i], las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en personas con obesidad[ii] y el aislamiento social y la soledad se relacionan con un 50% más de riesgo de enfermedad cardiovascular.[iii]**

- **SEEDO, ANPO y Novo Nordisk se suman al lema *"Changing Systems. Healthier Lives"*, de la Federación Mundial de Obesidad, para invitar a reflexionar sobre cómo los diferentes sistemas pueden ayudar a mejorar el abordaje de la enfermedad.**

- **En el encuentro se ha presentado *"Obesidad, con corazón. Tú también formas parte de la solución"*, un documento que describe distintos perfiles psicológicos de personas con obesidad y ofrece recomendaciones a la sociedad para interactuar con cada uno de ellos y reducir su carga emocional.**

Madrid, 3 de marzo de 2025 – La obesidad es una enfermedad compleja y multifactorial donde la salud mental de la persona que la padece juega un papel fundamental. Con motivo del Día Mundial de la Obesidad, que se celebrará mañana 4 de marzo, la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), la Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad (ANPO) y Novo Nordisk se han sumado al lema *"Changing Systems. Healthier Lives"*, de la Federación Mundial de Obesidad, para invitar a reflexionar sobre cómo los diferentes sistemas pueden ayudar a mejorar el abordaje de la enfermedad, con especial foco en el entorno directo del paciente y la sociedad.

La obesidad y la salud mental están estrechamente relacionadas: mientras que una inadecuada salud mental puede influir en el desarrollo de la obesidad, ésta también puede desencadenar o agravar trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.[iv] De hecho, la obesidad incrementa en un 30% el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad y en un 40% síntomas de ansiedad[v]. Según otro trabajo, las personas con obesidad tienen un 55% más de riesgo de desarrollar depresión con el tiempo, y las personas con depresión tienen un 58% más de riesgo de tener obesidad.[vi]

Por tanto, abordar la obesidad sin atender a los factores emocionales y psicológicos es tratar solo una parte de la enfermedad. Los expertos destacan que un enfoque integral que contemple tanto la mente como el cuerpo es esencial para conseguir resultados sostenibles y mejorar la salud cardiovascular de los pacientes.

El cerebro y su relación con la comida

Cinco de cada diez personas con sobrepeso u obesidad presentan alimentación emocional,[vii] y es que entre las múltiples causas que provocan esta enfermedad, se encuentra la alimentación. "*A nivel cerebral, las personas con obesidad experimentan alteraciones en los mecanismos que regulan el hambre y la saciedad, con una mayor necesidad de ingesta para sentir satisfacción. Este fenómeno, ligado al hipotálamo y el hipocampo, está relacionado con la sensación de recompensa y desmiente el mito de que la obesidad es solo cuestión de 'fuerza de voluntad'*", explica el **doctor Albert Lecube**, editor de la revista BMI en la Junta directiva de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y jefe de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Arnau de Vilanova (Lleida).

Este experto señala también que nuestra relación con la comida se construye desde la infancia, a través del aprendizaje y la educación. "*Premiar a los niños con alimentos altamente calóricos puede generar patrones difíciles de romper en la adultez, mientras que fomentar hábitos saludables desde pequeños ayuda a desarrollar una mejor relación con la comida*". Sin embargo, es posible modificar estos patrones con un abordaje multidisciplinar. Psicólogos, médicos, nutricionistas y especialistas en actividad física pueden ayudar a las personas con obesidad a mejorar su relación con la alimentación y adoptar hábitos más saludables de forma sostenible.

"Obesidad, con corazón. Tú también formas parte de la solución"

Para entender mejor esta relación, en el encuentro se ha presentado *"Obesidad, con corazón. Tú también formas parte de la solución"*, un documento que describe distintos perfiles psicológicos de personas con obesidad y ofrece recomendaciones para interactuar con cada uno de ellos y reducir su carga emocional.

"*El objetivo es acercar la parte más humana y las variables psicológicas a la parte clínica y comprender cómo estos perfiles psicológicos pueden influir en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad. Se trata de conocer cómo puede ser la historia de vida de una persona con obesidad para poder abordarla de la manera más efectiva*", explica el **doctor Santos Solano**, Psicólogo Sanitario y coordinador del Grupo de Trabajo de Psicología y Obesidad de SEEDO.

"*Toda persona que vive con obesidad tiene que ser tratada, no sólo por un endocrino de cara al abordaje de su peso, sino también por un profesional de salud mental para tener éxito*", señala **Federico Luis Moya**, presidente de la Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad (ANPO) y vicepresidente de la ECPO (European Coalition for People living with Obesity). "*Hay que estar preparado psicológicamente para abordar la obesidad*", añade.

Cuidar el corazón de las personas con obesidad

"En Novo Nordisk queremos ir más allá del binomio Obesidad – Salud Mental e introducir un nuevo elemento: el corazón. Hablamos realmente de un triángulo compuesto por obesidad, emociones y salud cardiovascular en el que estas 3 variables están estrechamente interconectadas", explica el **doctor Francisco Pajuelo**, director médico de Novo Nordisk España.

En este sentido, las enfermedades cardiovasculares (ECVs) constituyen ya la principal causa de mortalidad en personas con obesidad[viii] y también se ha comprobado que el 20% de la población con obesidad en España tiene al menos una ECV establecida (cardiopatía isquémica, ictus, enfermedad arterial periférica).[ix] Por otro lado, respecto a la relación entre salud mental y ECV, se ha visto cómo el aislamiento social y la soledad se relacionan con un 50% más de riesgo de enfermedad cardiovascular.[iii]

"Existe una vinculación clara entre salud emocional y salud cardiovascular y profesionales sanitarios, familiares y entorno social en general. Debemos comprender que no solo es importante tratar bien la enfermedad, sino también a la persona. El lema 'Changing Systems. Healthier Lives' es una llamada a dejar de culpabilizar a quienes tienen obesidad y hacernos reflexionar a todos como parte de un sistema que no está evitando que desde 1990 la obesidad se haya duplicado con creces entre los adultos de todo el mundo y se haya cuatriplicado entre los adolescentes, según la OMS", concluye el Dr. Pajuelo.

Sobre Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía mundial líder en el cuidado de la salud, fundada en 1923 y con sede en Dinamarca. Nuestro propósito es impulsar el cambio para hacer frente a la diabetes y otras enfermedades crónicas severas como la obesidad y enfermedades de la sangre y endocrinas poco frecuentes. Y lo hacemos al ser pioneros en avances científicos, expandiendo el acceso a nuestros medicamentos y trabajando para prevenir y, finalmente, curar enfermedades. Novo Nordisk emplea a unas 54.400 personas en 80 países y comercializa sus productos en alrededor de 170. Para más información, visite novonordisk.com, Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube.

Más información:
Alba Ruiz LRZV@novonordisk.com
Sara González: WSGO@novonordisk.com
Raquel Hernández RQHD@novonordisk.com
Novo Nordisk Tel.: 91 334 98 00

Alba Martín / Mónica Martín
OPRG-NN.Externa@omnciomprgroup.com
Omnicom PR Group Tel: 91 914 27 00

Referencias

[i] Fulton, S., Décarie-Spain, L., Fioramonti, X., Guiard, B., & Nakajima, S. (2022). The menace of obesity to depression and anxiety prevalence. Trends in Endocrinology & Metabolism, 33(1), 18-35.

[ii] The GBD 2015 Obesity Collaborators (2017). Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. The New England Journal of Medicine.

[iii] Steptoe A, Kivimaki M. Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge. Annu Rev Public Health. 2013;34:337–354. doi: 10.1146/annurev-publhealth-031912-114452.

[iv] Fulton, S., Décarie-Spain, L., Fioramonti, X., Guiard, B., & Nakajima, S. (2022). The menace of obesity to depression and anxiety prevalence. Trends in Endocrinology & Metabolism, 33(1), 18-35

[v] Fulton, S., Décarie-Spain, L., Fioramonti, X., Guiard, B., & Nakajima, S. (2022). The menace of obesity to depression and anxiety prevalence. Trends in Endocrinology & Metabolism, 33(1), 18-35.

[vi] Luppino FS, De Wit LM, Bouvy PF, Stijnen T, Cuijpers P, Penninx BW, et al. Overweight, obesity, and depression. A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Arch Gen Psychiatry. 2010;67:220–229

[vii] Chew, H. S. J., Soong, R. Y., Ang, W. H. D., Ngooi, J. W., Park, J., Yong, J. Q. Y. O., & Goh, Y. S. S. (2025). The global prevalence of emotional eating in overweight and obese populations: A systematic review and meta-analysis. British Journal of Psychology

[viii] The GBD 2015 Obesity Collaborators (2017). Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. The New England Journal of Medicine.

[ix] Cinza, S., et al. (2019). Prevalencia de obesidad y comorbilidad cardiovascular asociada en los pacientes incluidos en el estudio IBERICAN (Identificación de la población Española de RIesgo CArdiovascular y reNal). Medicina de Familia SEMERGEN 45:311–22.