

## Obesidad\*

## Obesity

---

*La obesidad es la enfermedad metabólica más persistente en el hombre y la mujer, considerada desde 1998 epidemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo tanto, es uno de los principales problemas actuales, ascendente, y progresivo para todos los países y regiones, que afecta por igual etnias, sexos y edades, y posee en forma directa o indirecta una base de predisposición hereditaria (genética).*

*La obesidad junto con la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad renal crónica y el tabaquismo, se agrupan en las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles, que en su conjunto, contribuyen a más de 80 % de las muertes, las mayores causas de discapacidades y los costos sanitarios con repercusión sobre la sociedad, los sistemas de salud, la economía y la política en general, por lo que resultan motivo de preocupación primordial de todas las naciones.*

*La obesidad es un exceso de grasa corporal (tejido adiposo) que se manifiesta, la mayoría de las veces, por un peso superior al considerado como normal.*

*El tejido adiposo, más que un almacén de grasas, constituye un órgano endocrino productor de sustancias (las cuales serán beneficiosas o no en dependencia de su concentración), importantes en la regulación y el funcionamiento del cuerpo humano.*

*En el conjunto de padecimientos crónicos no transmisibles, la obesidad es considerada enfermedad y factor de riesgo para otras enfermedades crónicas. Se trata del segundo motivo de muerte prevenible (la primera es el tabaquismo), de elevados costos socioeconómicos, pero a juicio de expertos no recibe suficiente atención por parte de gobiernos, instituciones y de la sociedad en conjunto.*

*En el mundo se registran más de 1 000 millones de personas con sobrepeso, de ellos 300 millones son clínicamente obesos. Unos 3 millones de estos fallecen cada año por causas asociadas a ella. Esta enfermedad contribuye, además, al inicio y al agravamiento de otras enfermedades como Diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, accidentes vasculares cerebrales y algunos tipos de cáncer, entre otros, que representan las principales causas de muerte en el mundo; en Cuba provocan alrededor de la mitad del total de fallecimientos anuales. Estas enfermedades pudieran prevenirse o reducirse con la disminución del peso corporal, incluso con modestas reducciones.*

*En Cuba, la segunda encuesta sobre factores de riesgo y enfermedades no transmisibles reporta 42,6 % de sobrepeso en la población (46,2 de cada 100 personas*

---

adultas, 47 % en el sexo femenino y 37,6 % en el masculino); y lo más alarmante, alcanza casi 13 % de los niños comprendidos entre 1 y 14 años de edad. En la tercera encuesta, ejecutada en 2011, se recogen cifras preliminares similares aunque con aumento importante en los niños y adolescentes (datos no publicados). Países con alto desarrollo económico registran índices aún superiores.

Este libro está dirigido a la población general, principalmente aquella que padece la enfermedad llamada obesidad. El objetivo principal es hacer un llamado sobre el peligro que constituye el sobrepeso o peor aún la obesidad, cuáles son sus causas, repercusiones sobre la salud, cómo evitarla y combatirla. Se parte del concepto "prevenir es mejor que curar" y que en Cuba, a pesar de los esfuerzos realizados por los diferentes organismos y las dependencias del Ministerio de Salud Pública y en general el Gobierno, aún existe mucho desconocimiento sobre:

- Los elementos básicos relacionados en una alimentación adecuada y estilo de vida saludable.
- Lo que se entiende por el peso ideal, el sobrepeso y la obesidad.
- El planteamiento de que el niño grueso es sinónimo de salud.
- Las causas de la obesidad y cuál es el cuadro epidemiológico mundial y el nacional relacionado con esta, sobre todo referente a los niños y los adolescentes.
- Las actitudes y prácticas alimentarias de la población cubana que son el resultado de costumbres y falta de conocimientos sobre las bases de la alimentación saludable.
- La necesidad del ejercicio sistemático desde la niñez.
- La manera de cómo prevenir y combatir la obesidad.
- La respuesta a otras muchas interrogantes.

La obesidad es una enfermedad crónica que requiere tratamiento a largo plazo por parte de especialistas, así como gran sentido de prevención y compromiso del paciente, que permita disminuir su ingesta energética e incrementar la actividad física sistemática, que son las bases del tratamiento. En ciertas circunstancias existen fármacos y en casos extremos, la cirugía.

Los patrones que se aprenden en la infancia son difíciles de variar, de ahí que muchas personas con sobrepeso se sometan a regímenes alimentarios no sanos para perder las libras de más y después las recuperan con facilidad. Hay que comer sano, que contemple disminuir la cantidad de calorías ingeridas, que cubra todas las necesidades biológicas y con raciones medidas, y hacer reposo... (con la mandíbula inferior).

Los niños y los adolescentes son el sector poblacional en el cual se combinan factores desencadenantes del sobrepeso: alimentación inadecuada, tendencia a desarrollar menos actividad física y falsos criterios de belleza y salud de los padres.

En etapas tempranas de la vida es cuando más podemos hacer para ganar la batalla contra la obesidad. JORGE PABLO ALFONSO GUERRA.

---

\* Texto reproducido literalmente (con la autorización del autor) de la Presentación del libro *Obesidad. Preguntas y respuestas*, de Jorge Pablo Alfonso Guerra. Este libro fue publicado por la Editorial Científico-Técnica en el 2012.