

SOBREPESO Y OBESIDAD: RIESGOS PARA LA SALUD, EFECTOS SOBRE TU MOVILIDAD

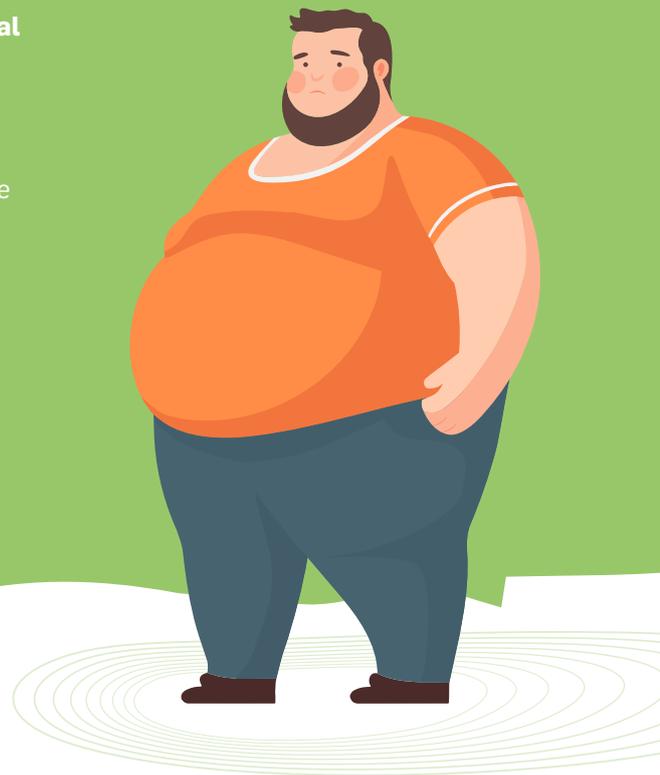
El **sobrepeso y obesidad** se definen como una **acumulación anormal o excesiva de grasa** que puede ser **perjudicial para la salud**.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad es ya la **epidemia del siglo XXI**¹.

La cifra de personas con obesidad lleva más de 40 años aumentando de forma progresiva y es un problema de salud pública no solo en países desarrollados, sino también en países en vías de desarrollo.

En 2022, las cifras de adultos con **sobrepeso** alcanzaron los **2.500 millones** (43 %), de los cuales, **890 millones** (16 %) **eran obesos**. Para 2035 se estima que más de 4.000 millones de personas tengan sobrepeso y obesidad².

En el caso de España, el **55,8 %** de la población adulta presenta **sobrepeso** siendo el **18,7 % obesa**^{1,3}.

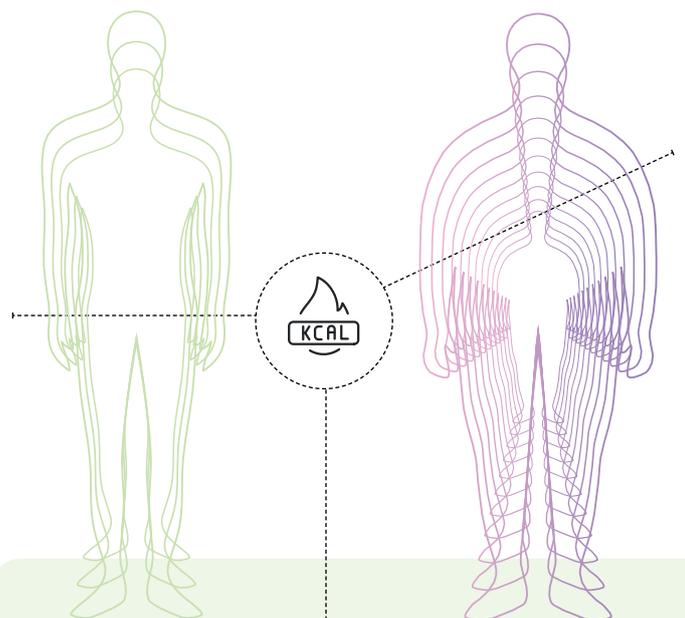


Cuánta energía necesitamos y por qué se produce el aumento de peso

El cuerpo humano necesita una cantidad mínima de energía que se llama **Tasa Metabólica Basal** (TMB). Esta TMB supone aproximadamente el 70 % del gasto energético diario⁴. El resto de las necesidades de energía vendrán condicionadas por la actividad física y por la cantidad de energía necesaria para realizar la digestión, absorción y el metabolismo de los alimentos (efecto termogénico de la dieta).

El sobrepeso y la obesidad se producirán cuando la cantidad de calorías que se ingieren y las que se gastan están en desequilibrio bien porque se aumente la cantidad de calorías ingresadas, bien porque disminuya la energía gastada, o por la combinación de ambas.

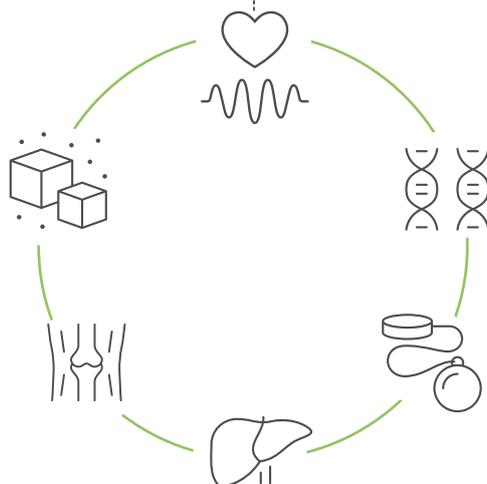
No obstante, existen muchos factores que influyen en el aumento de peso. Hay factores de tipo genético, hormonales, ambientales, culturales, enfermedades, etc.



Riesgos para la salud

El exceso de peso no es únicamente un número en la báscula o un problema estético, sino que provoca una cascada de alteraciones bioquímicas que afectan negativamente a la salud.

La **obesidad** es un **factor de riesgo en enfermedades** tan importantes como la diabetes *mellitus* tipo 2, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, enfermedades hepáticas, determinados tipos de cáncer, apnea del sueño, alteraciones menstruales, etc. Además, tiene un **impacto psico-social** importantísimo y tiene **consecuencias de tipo funcional**, afectando a la movilidad, la condición física, productividad o empleabilidad.



Obesidad y movilidad

La obesidad afecta a la movilidad por diferentes vías:



Sobrecarga mecánica de las articulaciones: el aumento de peso ejerce una acción directa sobre las articulaciones que tienen que soportar un mayor peso.



Ejercicio físico: las personas con obesidad practican menos actividad física, suelen tener menor resistencia y el músculo está poco desarrollado, lo que también suma a la hora de pensar en la movilidad de las articulaciones.



Secreción de sustancias con actividad inflamatoria: en personas obesas el tejido adiposo secreta adipocinas como, por ejemplo, la leptina, que provocan inflamación y respuestas de tipo autoinmune. Esto afecta, entre otros, al cartílago de las articulaciones.



Dolor: si hay dolor se hace más difícil caminar, subir escaleras, practicar cualquier tipo de ejercicio e incluso afecta al descanso nocturno.

Es habitual que las personas con sobrepeso, pero sobre todo con obesidad, acaben desarrollando artrosis.

Por todo ello, uno de los objetivos fundamentales **será bajar de peso a través de una dieta saludable, equilibrada y mantenida en el tiempo**, a la vez que se instauran unos hábitos de vida saludable y la práctica de ejercicio físico adecuado a la edad y la condición física.

Referencias:

1. Crespo Escobar P. Obesidad y sobrepeso: la pandemia silenciosa del siglo XXI. 2022. Universidad Europea Miguel de Cervantes.
2. Obesidad y sobrepeso, datos y cifras [Internet]. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2024. [Citado 2024 Mar 22]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
3. Prevalencia de obesidad [Internet]. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [Citado 2024 Abr 4]. Disponible en: Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
4. Lopes-Rosado E, Bressan J, D'Andrea CL, Vogel CE. Body composition and energy metabolism in women with excess body weight. *Anales Sis San Navarra*. 2010;33(2):155-165.

Con la colaboración de:

REIG  JOFRE
TRADITION OF INNOVATION

 **Farmacéuticos**
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional
de **Alimentación**

Vocalía Nacional
de **Ortopedia**