

# La obesidad: el hijo huérfano de la Medicina Preventiva moderna.

***La obesidad es la enfermedad metabólica con mayor prevalencia*** en el mundo occidental, concretamente en España el 30% de los adultos y el 16% de los niños, presentan algún grado de obesidad, siendo el grupo poblacional más afectado el comprendido entre los 45 y 55 años. Esto supone, que aproximadamente 3 de cada 10 españoles adultos, presentan en alguna medida un sobrepeso que influye en las relaciones interpersonales diarias y, por supuesto, sobre el estado de salud poblacional.

En términos absolutos, existe una relación claramente definida entre la obesidad y las ***enfermedades cardiovasculares*** en todas sus vertientes, causa más frecuente de morbilidad y mortalidad en los países industrializados, entre los cuales nos encontramos. Pero más aún, la obesidad constituye uno de los 10 factores de riesgo cardiovascular perfectamente definidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud), estos son:

1. Hiperlipidemia ( aumento de colesterol y/o triglicéridos ).
2. Hipertensión arterial.
3. Diabetes mellitus.
4. Tabaquismo.
5. Estrés.
6. Sedentarismo.
7. ***Obesidad.***
8. Sexo ( varón-mujer ).
9. Edad.
10. Factores genéticos.

Por desgracia, sobre los últimos 3 factores de riesgo descritos no podemos actuar, es decir, el hecho de que una persona sea varón de 45 años es una característica intrínseca a la persona, ***no modificable***. Si además tiene antecedentes familiares de obesidad, las posibilidades de ser obeso aumentan considerablemente. Sin embargo, el resto de factores de riesgo se engloban dentro del término ***modificable***, es decir, existen herramientas terapéuticas y de cambios de estilo de vida, con las cuales podemos disminuir la probabilidad de que estas situaciones alteren el estado de salud de una persona. Y realmente la inmensa mayoría de la población industrializada, somos conscientes de que la obesidad no constituye un símbolo de salud hoy en día como lo pudiera significar hace 50 años. En este sentido, se debe actuar sobre aquellas situaciones que influyen en que las probabilidades de sufrir un evento cardiovascular aumenten.

Uno de los pilares básicos en el tratamiento preventivo de las dolencias cardiovasculares es actuar sobre los hábitos dietéticos, definidos como la costumbre que una persona tiene de comer. Se alardea de nuestra dieta mediterránea por ser una de las más completas y equilibradas del mundo.

Y es cierto. Pero para que sea una de las mejores se tiene que poner en práctica. Las sociedades industrializadas deberíamos ser capaces de tomar conciencia de este hecho, deberíamos ser capaces de saber "cómo comer", de cambiar nuestros hábitos dietéticos si padecemos hipertensión arterial o hipercolesterolemia. De hecho, la primera medida a adoptar en caso de sufrir alguna de estas enfermedades es actuar sobre un cambio en la ingesta calórica, en **acoplar los requerimientos energéticos en función de las necesidades personales de cada individuo**, de ahí que se deba abordar una dieta de manera personalizada, tanto en espacio como en tiempo.

El objetivo no es otro que aumentar la salud mediante un concepto tan básico, a la par que esencial para la vida, como es la **correcta alimentación**.

Y, **¿cómo se consigue este objetivo?** La respuesta es sencilla, aunque hasta no hace mucho tiempo no se le prestara el interés necesario. Se debe particularizar sobre cada caso, haciendo a cada individuo un ente propio, **personalizando una dieta** que le permita ingerir los nutrientes necesarios tanto cuantitativa como cualitativamente, haciendo hincapié en un apoyo psicosocial que sea el cimiento del éxito. Básicamente, aprender a comer para alcanzar el peso deseado y así alcanzar 3 objetivos:

1. Evitar la repercusión psicosocial negativa que supone el tener sobrepeso.
2. Evitar problemas de salud que pueden derivar de un exceso de grasa en el organismo.
3. **Perpetuar** en el tiempo unos **hábitos dietéticos correctos**.

Y, **¿cómo se actúa para alcanzar estos objetivos?**

1. Personalizando y **adecuando** las comidas a las **necesidades** de cada individuo.
2. **Transmitiendo** los **conocimientos** médico-dietéticos desde el especialista hacia las personas involucradas.
3. **Apoyando psico-socialmente** a que el éxito sea factible.

Dr. A. J. GOMIS DEVESA.  
MEDICINA BIOLÓGICA Y MESOTERAPIA.  
Nº Col: 03-46/18752.