

OBESIDAD

La obesidad y el sobrepeso se han convertido en una gran preocupación de los ciudadanos y en un problema de salud pública de primera magnitud. Si bien en la tierra más de 1.400 millones de personas malviven con poco más de un euro al día y 25.000 personas mueren diariamente a causa del hambre, en los países occidentales el 25 por ciento de la población son obesos y cerca de la mitad tiene sobrepeso.

La obesidad angustia porque es un factor de riesgo muy elevado para la salud, fundamentalmente del riesgo cardiovascular, pero también para articulaciones, diabetes, cáncer y hasta para la salud mental, por la estigmatización que produce. Su impacto en la economía mundial es enorme.

Para abordar la obesidad hay dos recomendaciones fundamentales, una dieta adecuada equilibrada y saludable y ejercicio físico. En cuanto a los medicamentos específicos, pocos han tenido eficacia real sin poner en riesgo al paciente y se continua investigando para encontrar el tratamiento farmacológico ideal, mientras tanto las recomendaciones de ejercicio y dieta adecuada, como la dieta mediterránea son una buena solución a un problema que no es fácil, como demuestra el hecho de que más de seiscientos genes pueden estar implicados en la obesidad, lo que indica que el componente genético es indudable en muchos casos.

En nuestra dieta sobran los azúcares de cualquier procedencia (refrescos, pastelería industrial o doméstica, azúcares añadidos, etc., etc.) aunque los carbohidratos suelen estar reducidos en muchas dietas, en las que hay exceso de proteínas y grasas, en manifiesto desequilibrio alimenticio y nutricional. También la comida rápida y un entorno que la promueve, favorecen la obesidad, como el sedentarismo y otras prácticas antiejercicio.

El problema de la obesidad es tan grave que pone en riesgo los indicadores de esperanza de vida que puede reducirse por este problema. Al alimentarnos debemos reflexionar sobre ello y racionalizar lo que ingerimos según nuestras necesidades, de forma equilibrada y racional y acompañar la alimentación de ejercicio regular, como formas saludables de promover el autocuidado de nuestra salud.

Ante todas estas razones y muchas más, el que tiene un problema de obesidad, debe consultar a su médico.

José Ramón Huerta Blanco
Abril 2015