

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

AYUDANDO A CONTROLAR TU PESO

Parte 1

La obesidad es una enfermedad crónica basada en el exceso de grasa en el cuerpo.¹



¿Qué datos debes tener en cuenta?



➔ **Índice de masa corporal (IMC)²** (Se mide en kg/m²)

Según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud se considera obesidad:

IMC \geq 30 kg/m²

(\geq 28 kg/m² en población asiática)

➔ **Perímetro de cintura³**

\geq 102 cm

\geq 88 cm

- Obesidad central (mayor riesgo metabólico y cardiovascular)
- Obesidad ginoide

➔ **Composición corporal³**

- Grasa corporal $>$ 25% hombres y $>$ 35% mujeres
- Masa grasa (subcutánea, visceral)
- Masa libre de grasa (obesidad sarcopénica)



No solo es el peso, es el exceso de grasa y su localización¹

La obesidad no viaja sola^{3,4}



- Prediabetes/diabetes, HTA, dislipemia, enfermedad metabólica hepática³
- Síndrome apnea obstructiva del sueño³
- Problemas articulares, discapacidad/inmovilidad³
- Problemas digestivos: reflujo gastroesofágico, litiasis biliar³
- Incontinencia urinaria, síndrome ovario poliquístico, infertilidad³
- Afectación psicológica, estigma³
- Asociada a 13 tipos de cánceres^{3,4}
- Afectación de la calidad de vida³

13 tipos de cáncer que se asocian con el sobrepeso y la obesidad⁴



La pérdida del 5% al 15% del peso mejora todas las comorbilidades.⁵

La pérdida del 15% al 25% disminuye la mortalidad.⁶

Esta información es de carácter orientativo y divulgativo. No debe someterse a ningún tratamiento ni seguir consejos sin dirigirse previamente a su profesional sanitario. El contenido aquí mostrado no sustituye la información y el diagnóstico realizado por un profesional sanitario. Consulte con su médico si tiene cualquier duda respecto a su contenido.

Si tienes dudas sobre lo que significan algunos términos o palabras que se muestran en este material, puedes dirigirte al Glosario de Diabetes City, allí encontrarás la explicación de las palabras más comunes relacionadas con la diabetes.

Contenido elaborado por Ana Zugasti Murillo, especialista en Endocrinología y Nutrición. Sección de Nutrición Clínica-Hospital Universitario de Navarra

HTA: hipertensión arterial; IMC: índice de masa corporal; r: ración

Referencias: 1. Olza Meneses J, Gil Hernandez A. La obesidad. Mediterráneo Económico, 27. ISSN: 1698-3726 | ISBN-13: 978-84-95531-69-8 | [225-237]. 2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> 3. Lecube A, Monereo S, Rubio MÁ, et al. Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2016. Endocrinol Diabetes Nutr. 2017 Mar;64 Suppl 1:15-22. 4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). La obesidad y el cáncer. Revisada: el 18 de febrero del 2021. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/obesity/index.htm> 5. Martínez JJ, Ruiz FA, Candil SD. Baseline serum folate level may be a predictive factor of weight loss in a morbid-obesity-management programme. Br J Nutr. 2006 Nov;96(5):956-64. 6. Gorgojo Martínez JJ, Ferreira Ocampo PJ, Lois Chicharro PL, et al. P-110 - FACTORES PREDICTIVOS DE HIPERRESPUESTA PONDERAL AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO EN PACIENTES CON SOBREPESO U OBESIDAD INCLUIDOS EN EL ESTUDIO XENSOR. Endocrinol Diabetes Nutr. 2022;69(Espec Cong 1):163. 7. Harvard TH Chan. The Nutrition Source. Disponible en: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/ 8. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84. 9. Reyes-García R, Moreno-Pérez Ó, Tejera-Pérez C, et al. Document on a comprehensive approach to type 2 diabetes mellitus. Endocrinol Diabetes Nutr (Engl Ed). 2019 Aug-Sep;66(7):443-458.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

AYUDANDO A CONTROLAR TU PESO



Método del plato saludable⁷

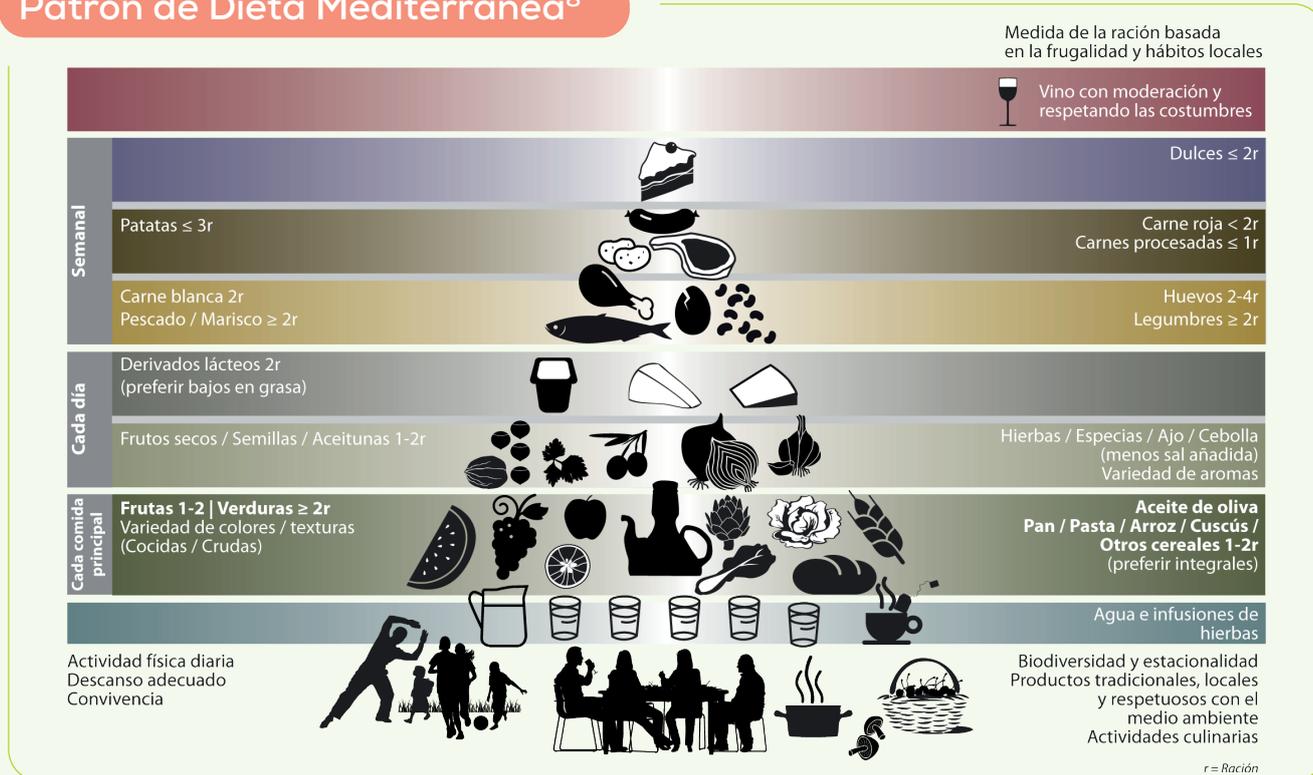
- Reducción 500-1000 kcal / día
- Propuesta personalizada
- Disminución tamaño raciones
- Alimentos de temporada
- Alimentos frescos
- Limitar los alimentos ultra procesados
- Revise etiquetas
- Poca sal y yodada
- Aceite oliva virgen extra
- Pocos azúcares refinados



Evita el alcohol y tabaco⁷

*Si deseas conocer más acerca del plato para comer saludable consulta la infografía ¿Cómo relleno mi plato? en la sección Centro de Bienestar.

Patrón de Dieta Mediterránea⁸



No solo es comer menos, es comer mejor



Ejercicio físico aeróbico⁹

Realiza al menos 150 min por semana de intensidad moderada, 3 a 5 veces por semana



Entrenamiento de fuerza⁹

Haz 2-3 sesiones por semana de ejercicios que engloben grandes grupos musculares



Calidad sueño y control de estrés