



La obesidad puede reducir en hasta 8 años la expectativa de vida de las personas y en 19 los años de vida sin enfermedades, según concluye un estudio publicado hoy en la revista médica "The Lancet".

Un equipo del Instituto de investigación del centro de salud de la Universidad McGill de Montreal (Canadá), dirigido por el doctor Steven Glover, elaboró un modelo informático de la incidencia de enfermedades según el peso, con datos extraídos del Estudio de nutrición y salud nacional de Estados Unidos.

Los expertos calcularon el riesgo de contraer diabetes y enfermedades cardiovasculares para adultos de diferente peso y después analizaron el efecto del sobrepeso y la obesidad en los años de vida que perdían -y en los años de vida sana perdidos- de adultos estadounidenses de entre 20 y 79 años, comparado con personas de peso normal.

Comprobaron que las personas con sobrepeso (un índice de masa corporal, o IMC, de 25) perdían de 0 a 3 años de expectativa de vida, dependiendo de su edad y género.

Las personas obesas (IMC de 30) perdían entre 1 y 6 años, mientras que las muy obesas (IMC de 35) veían recortada su vida entre 1 y 8 años, comparado con personas con un IMC ajustado a su altura y dimensiones.

Se considera que un IMC por debajo de 18.5 indica desnutrición o algún problema de salud, mientras que uno superior a 25 indica sobrepeso.

Por encima de 30 hay obesidad leve, y por encima de 40 hay obesidad elevada.

"Nuestro modelo informático prueba que la obesidad está asociada con un riesgo más alto de

desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes que, de promedio, reducirán drásticamente la expectativa de vida de la persona y sus años de vida sana, sin estas enfermedades crónicas", explica Grover.

Según su estudio, el efecto del peso excesivo en la pérdida de años de vida es mayor entre los jóvenes de entre 20 y 29 años, ascendiendo a 19 años de vida menos en los casos de obesidad extrema, y disminuye con la edad.

El exceso de peso no solo reduce la expectativa de vida sino también los años de vida sana, definidos en este estudio como los años sin enfermedades asociadas al peso, como la diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, apuntan los expertos.

"La pauta está clara", afirma Glover.

"Cuanto más pesa una persona y cuanto más joven es, mayor es el efecto en su salud, pues tiene más años por delante en los que los mayores riesgos de salud asociados con la obesidad pueden tener un impacto negativo en su vida", declara.

Según este especialista, estos datos son útiles para que las personas obesas y los profesionales de la salud "puedan apreciar mejor la escala del problema y los beneficios de un estilo de vida más sano".

Fuente: **EFE**