



Según informes de la Organización Mundial de Salud, en los últimos 20 años, en México, tanto obesidad como sobrepeso han tenido un aumento de más del 30 por ciento.

Por otra parte, un estudio reciente hizo evidente que un varón que sufre obesidad es 12 veces más propenso a morir por problemas circulatorios que otro con sobrepeso; ¿cuál es la diferencia entre un concepto y otro?

Una persona presenta sobrepeso cuando se encuentra 10 por ciento por encima del ideal para su edad, estatura y complexión, pero de llegar a 20 por ciento (o superarlo) se hablará de obesidad. Vea este ejemplo: si usted es hombre mayor a 18 años, mide 1.70 metros y su complexión es delgada, su peso ideal se encuentra entre 57.9 y 62 kilos, pero si la báscula dice que en realidad pesa 83 kilos, tendrá un exceso de 21 kilos, lo que equivale a casi 30 por ciento arriba del ideal, en otras palabras, se trata de una persona obesa.

La investigación científica referida indica que un hombre con 30 kilos de más es 12 veces más propenso a morir en comparación con quien tiene apenas 8 o 10 kilos extras, pues su exceso de grasa corporal altera el eficiente funcionamiento de importantes órganos, como corazón, riñones e hígado, entre otros.

Entonces, ¿cómo incide el exceso de peso en la diabetes? Cuando un individuo sufre obesidad, sus tejidos grasos (ubicados en el abdomen) y músculos del hígado se tornan resistentes a la acción de la insulina (hormona producida por el páncreas que regula la cantidad de glucosa en el organismo), propiciando que los niveles de azúcar en sangre se disparen y, en consecuencia, se desarrolle diabetes tipo 2 o mellitus; cuando definitivamente afecta al páncreas e impide la generación de insulina, se denomina diabetes tipo 1.

¿Cómo ganamos peso?

Para la realización de las funciones fisiológicas del organismo (digestión, crecimiento o mantenimiento de la temperatura corporal, entre otras), o bien, el desarrollo de cualquier actividad física e intelectual, se requiere energía, la cual es proporcionada a través de la alimentación. Así, cuando ésta se torna excesiva en calorías, el cuerpo la almacena en forma de grasa, dando pie al excedente de peso corporal, es decir, a sobrepeso u obesidad.

Una caloría es la capacidad de un nutriente para producir calor, es decir, una unidad de energía, la cual es generada cuando lo que comemos es metabolizado (que es óptimamente aprovechado por las células de todo el cuerpo). Como ejemplo pensemos que manzana tiene 35 calorías, porque al ser metabolizada por nuestro cuerpo produjo 35 unidades de calor/energía (por lo general se expresa en términos kilo-caloría).

Es así que cada nutriente genera diferentes calorías; por ejemplo, proteínas y carbohidratos producen 4 Kcal por cada gramo ingerido, mientras que las grasas provocan 9 Kcal por gramo. Es importante reiterar que las calorías ingresan al organismo y son transformadas en energía, pero las que no participan en este proceso no son eliminadas, sino almacenadas en el organismo en forma de grasas; el recurso para deshacerse de las calorías es quemándolas, a través del ejercicio. Cada 7 mil calorías acumuladas se traducen en 1 kilo de grasa en nuestro cuerpo, distribuyéndose, de acuerdo al sexo, de la siguiente manera:

Hombre. En dorso del cuello, hombros, espalda, cara, mitad superior del tronco, región abdominal y, al envejecer, en todo el vientre.

Mujer. En vientre, caderas, muslos, región mamaria y, al envejecer, en barbilla, nuca y nalgas.

Niños. Se sitúa en pubis, caderas, brazos, mejillas, dorso de manos y pies.

Entonces, lo recomendable es mantener el peso ideal, pues de esta manera su salud estará a salvo. Sin embargo, de requerir ayuda o un método para reducir el sobrepeso, el tratamiento deberá ser integral en el que intervengan profesionales cada vez más especializados, como endocrinólogos (especialista en glándulas y hormonas), nutriólogos, psiquiatras y psicólogos, teniendo en cuenta que las causas de obesidad pueden ser múltiples y que cada individuo es diferente. **Raúl Serrano**

