



sea
Sociedad Española
de Arteriosclerosis



ATENCIÓN PRIMARIA

La obesidad, pandemia del siglo XXI. Algunas consideraciones de la literatura médica.



Dr. Manuel Frías Vargas
Médico Especialista en Medicina Familiar.
Experto en Riesgo Vascular.



Mitos, presunciones y realidades sobre la obesidad

Algunas falsas creencias no avaladas científicamente circulan por la literatura médica y en el ambiente popular, el presente artículo comenta los mitos, presunciones y las realidades de la obesidad, pandemia del siglo XXI. Muchas de las creencias acerca de la obesidad persisten en ausencia de pruebas científicas (presunciones), algunas persisten a pesar de contradecir la evidencia científica (mitos) y otras son realidades que vivimos en nuestra práctica clínica habitual.

Dentro de los **mitos** se apuntan afirmaciones como:

- Pequeños cambios en el consumo de energía o ingesta producen grandes cambios en el peso corporal con el tiempo, si ponemos un ejemplo vemos que las ciencias matemáticas no siempre son exactas. Si una dieta de 3,500 Kcal incrementa el gasto energético en 100 Kcal diarias (1.6 km caminando diariamente), se deberían perder 22.7 kg a cinco años, sin embargo la pérdida real sería de 4.5 kg. Las variaciones individuales en relación a la energía y los incrementos en la ingesta por pérdida de masa corporal influyen en cada individuo.
- Poner metas realistas en la pérdida de peso es importante, ya que puede generar frustración y se pierde peso en menor proporción. No existen datos que indiquen una asociación negativa entre objetivos ambiciosos y la pérdida de peso, si se plantearían mejoraría la pérdida de peso.
- Una importante y rápida pérdida de peso se asocia con una menor pérdida de peso a largo plazo, en comparación con aquella pérdida de peso gradual. Al compararse ambos tipos de dietas, en los estudios se demuestra que el resultado final suele ser parecido.
- Es importante evaluar los cambios en la dieta a los efectos de ayudar al paciente en la pérdida de peso, se comenta que la disposición o la adherencia al tratamiento no predicen la pérdida de peso.
- La educación física (reglada y habitual) desempeña un papel importante en reducir o prevenir la obesidad infantil, según dos metanálisis que se comenta en el estudio no ha sido demostrado.
- La lactancia materna protege contra la obesidad infantil, comentan que en los ensayos publicados hay sesgos y factores confusionales. La práctica ayuda a fomentar el enlace madre-hijo.
- La actividad sexual quema entre 100-300 Kcal en cada participante, si calculamos que la duración media es 6-19 minutos, el gasto en la actividad sería 21 kcal.

En cuanto a las **presunciones**:

- Hacer un desayuno regular (en vez de saltárselo) protege contra la obesidad, en los meta análisis publicados no ha sido probado, aunque el hábito de desayunar influye en el peso.
 - La enseñanza de buenos hábitos dietéticos y de ejercicio en la infancia influye en el peso de toda nuestra vida aunque seguimos genéticamente en nuestros percentiles, nuestro cuerpo cambia nuestro fenotipo. Esto no se ha demostrado.
 - Comer fruta o vegetales hace perder peso o ganar menos, si no hay cambios en la dieta no se modifica el peso.
- El peso cíclico o dieta yo-yo se asocia con un aumento en la mortalidad. No hay evidencias al respecto.
 - El llamado picoteo aumenta peso y aumenta obesidad, no existen evidencias al respecto.
 - Los paseos influyen en la incidencia y prevalencia de la obesidad, existen asociación observacional aunque no de suficiente consistencia.

Realidades o hechos:

La realidad es que hoy en día, la obesidad es una pandemia del siglo XXI en países desarrollados y en vías de desarrollo y que de momento no podemos disminuir. Desde las distintas administraciones públicas y sobre todo en nuestras familias debemos iniciar los cambios más importantes.

Pubmed:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Casaza+K%2C+Fontaine+KR>

N Engl J Med:

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1208051>