



# VI JORNADA DE NUTRICIÓN

## NutriciónHolguín2023



**Dra. Mariela Dieguez Martínez. Especialista de 1er grado en MGI y en Bioquímica Clínica. MsC. AIN.  
Prof. Auxiliar. Investigador auxiliar**



# OBESIDAD



**La obesidad** es un trastorno complejo caracterizado por el exceso de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes mellitus y presión arterial elevada.



## OBESITY AND OVERWEIGHT INCREASING WORLDWIDE

**3.4  
million**

**DEATHS CAUSED  
by overweight  
AND OBESITY**



**Obesity and overweight  
INCREASED  
27.5% IN ADULTS  
47.1% IN CHILDREN  
SINCE 1980**

**37**

Percentage of the  
world's adult population  
that is overweight  
or obese

**0**

Number of countries  
succeeding in  
decreasing obesity  
in last 33 years

**14**

Percentage of  
overweight or obese  
children and adolescents  
worldwide

**62**

Percentage of the  
world's obese living  
in developing countries

## Síntomas

La obesidad se diagnostica cuando el índice de masa corporal (**IMC**) es de 30 o más.

El índice de masa corporal se calcula dividiendo el peso en kilogramos (kg) entre la estatura en metros (m) al cuadrado.

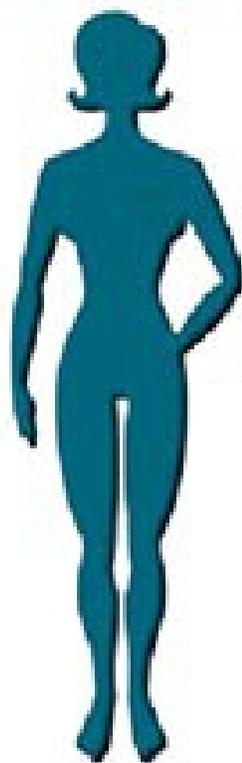
Para la mayoría de las personas, el IMC brinda un cálculo aproximado de la grasa corporal.

Sin embargo, el IMC **no mide directamente la grasa corporal**, por lo que algunas personas, como por ejemplo los atletas musculosos, podrían tener un IMC correspondiente a la categoría de obesidad aunque no tengan exceso de grasa corporal.

IMC	Estado del peso
Inferior a 18,5	Bajo peso
De 18,5 a 24,9	Normal
De 25,0 a 29,9	Sobrepeso
De 30,0 a 34,9	Obesidad (clase I)
De 35,0 a 39,9	Obesidad (clase II)
40,0 o superior	Obesidad extrema (Clase III)

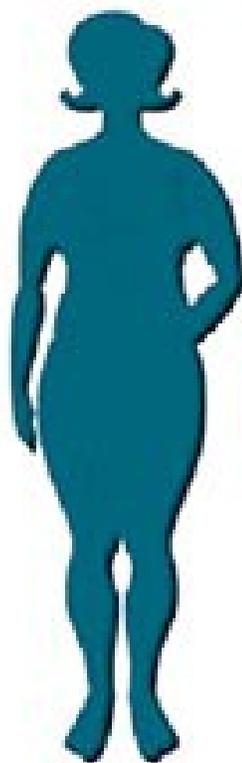
**NORMO  
PESO**

**IMC  
18,5-24,9**



**SOBRE  
PESO**

**IMC  
25-29,9**



**OBESIDAD**

**IMC  
30-34,9**



**OBESIDAD  
SEVERA**

**IMC  
35-39,9**



**OBESIDAD  
MÓRBIDA**

**IMC  
+40**



# Causas

A pesar de influencias genéticas, de comportamiento y hormonales para el peso corporal, la obesidad se produce cuando se **ingieren más calorías de las que se consumen** a través del ejercicio y de las actividades cotidianas normales.

El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

En algunos casos puede tener una causa médica, como el síndrome de Cushing u otras enfermedades y trastornos.

No obstante, estos trastornos en general, las principales causas de obesidad son las siguientes:

- **Inactividad.** Si no se hace mucha actividad, no se queman calorías. Con un estilo de vida sedentario, es muy fácil que todos los días se ingieran más calorías de las que se usan para hacer ejercicio y para las actividades cotidianas normales.
- **Dieta y hábitos alimentarios poco saludables.** El aumento de peso es inevitable si se ingieren más calorías de las que se queman.

## Factores de riesgo

La obesidad es producto de una combinación de causas y factores que contribuyen a ella, entre ellos:

- **Genética.** Cantidad de grasa corporal que se almacena y dónde se distribuye. La eficiencia con que el cuerpo convierte los alimentos en energía y cómo quema calorías durante el ejercicio.
- **Estilo de vida de la familia.** Si uno de tus padres o ambos son obesos, el riesgo de ser obeso es mayor. Esto no se debe solo a la genética. Los familiares tienden a compartir hábitos alimentarios y de actividad similares.
- **Inactividad.** Un estilo de vida sedentario, facilita todos los días ingerir más calorías de las que se consumen.
- **Dieta poco saludable.** Una dieta con muchas calorías, con mucha comida rápida, bebidas altamente calóricas y con porciones demasiado grandes, pero con pocas frutas y vegetales contribuye al aumento de peso.
- **Problemas médicos.** El síndrome de Cushing y otros trastornos. La artritis, hace disminuir la actividad física, lo que puede provocar el aumento de peso.
- **Ciertos medicamentos.** Algunos antidepresivos, anticonvulsivos, medicamentos para la diabetes, antipsicóticos, esteroides y betabloqueantes.

# Factores de riesgo

- **Problemas sociales y económicos.** Es difícil evitar la obesidad sin lugares seguros para hacer ejercicio, sin formas saludables de cocinar, sin dinero para comprar alimentos más saludables.  
“—es más probable que seas obeso si tienes amigos o familiares que lo son—”.
- **Edad.** La obesidad puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, el envejecimiento, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo aumentan el riesgo de padecer obesidad. Asimismo, la cantidad de músculo en el cuerpo tiende a disminuir con la edad. Esta menor masa muscular produce una disminución en el metabolismo.
- **Embarazo.** Durante el embarazo, las mujeres forzosamente aumentan de peso. Para algunas mujeres, después del nacimiento del bebé, es difícil bajar ese peso que aumentaron.
- **Dejar de fumar.** Dejar de fumar está asociado con el aumento de peso. A largo plazo, dejar de fumar sigue siendo más beneficioso para la salud que seguir fumando.
- **Falta de sueño.** No dormir lo suficiente o hacerlo en demasía puede provocar cambios hormonales que aumentan el apetito. Es posible que sentir ganas de comer alimentos con alto contenido de calorías e hidratos de carbono, que pueden contribuir al aumento de peso.

# Diagnóstico

Por lo general, estos exámenes y pruebas comprenden los siguientes:

- **Elaborar antecedentes médicos.**
- **Una exploración física general.**
- **Calcular tu IMC.**
- **Medir la circunferencia de la cintura.** La grasa almacenada alrededor de la cintura, a veces denominada «grasa visceral o abdominal», aumenta el riesgo de contraer enfermedades, como diabetes o enfermedad cardíaca. **Las mujeres** con una medición de cintura (circunferencia) superior a 35 pulgadas (**80 cm**) y **los hombres** con una medición de cintura superior a 40 pulgadas (**102 cm**) podrían tener más riesgos para la salud que las personas con mediciones de cintura más pequeñas. Al igual que con la medición del IMC, la circunferencia de la cintura debería realizarse al menos una vez al año.
- **Control a otros problemas de salud.**
- **Complementarios.** Dependerán del estado de salud, factores de riesgo y los síntomas actuales. Las pruebas pueden incluir electrocardiograma, colesterol, prueba de la función hepática, glucosa en ayunas, función tiroidea, entre otras.

# OBESIDAD

**Mujeres**  
>88 cm (80cm) =  
Riesgo incrementado

**Hombres**  
>102 cm (90cm) =  
Riesgo incrementado



**BMI  $\geq$  30**

➤ Riesgo E.C.V. y más temprano

➤ Inflamación a > peso

Entre 23-29 de BMI = Perímetros

## TRATAMIENTO

- Dieta
- Ejercicio: 30´x 3v
- Fármacos
- Cirugía

# Complicaciones

Si eres obeso, es más probable que manifiestes diversos problemas de salud graves, como los siguientes:

- Triglicéridos altos y colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) bajo
- Diabetes tipo 2
- HTA
- Síndrome metabólico
- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Cáncer, como cáncer de útero, cuello uterino, endometrio, ovarios, mama, colon, recto, esófago, hígado, vesícula, páncreas, riñón y próstata
- Trastornos respiratorios, como apnea del sueño, un trastorno del sueño potencialmente grave en el que la respiración se detiene y se reanuda en forma repetida
- Enfermedad de la vesícula
- Problemas ginecológicos, como esterilidad y períodos menstruales irregulares
- Disfunción eréctil y problemas de salud sexual
- Enfermedad por hígado graso no alcohólico.
- Artrosis



ENFERMEDADES  
DEL CORAZON

DIABETES

ESTERILIT

CÁNCER



ULCE

PRESIÓN  
ALTA

LUMBA

COLESTEROL

CÁLCULOS

## **Calidad de vida**

La obesidad disminuye la calidad de vida general. Las personas obesas incluso pueden sufrir discriminación.

Otros problemas relacionados con el peso que pueden afectar la calidad de vida son los siguientes:

- Depresión
- Discapacidad
- Problemas sexuales
- Vergüenza y culpa
- Aislamiento social
- Menor rendimiento en el trabajo

# Prevención

- **Hacer ejercicio regularmente.** Las actividades físicas de intensidad moderada pueden ser caminar rápidamente y hacer natación.
- **Seguir un plan de alimentación saludable.** Alimentos ricos en nutrientes y de bajas calorías, tales como frutas, vegetales y cereales integrales.
- **Reconocer y evitar las trampas de comida.** “Identifica las situaciones que hacen que comas fuera de control.”
- **Controlar tu peso regularmente.** Controlar tu peso puede indicar si los esfuerzos están dando resultado y ayuda a detectar los pequeños aumentos de peso antes de que se conviertan en un gran problema.
- **Tener constancia.** Respetar el plan de peso saludable tanto como sea posible durante la semana, los fines de semana, los feriados y las vacaciones aumenta las probabilidades de obtener resultados a largo plazo.

# Tratamiento

El objetivo del tratamiento contra la obesidad es alcanzar y mantener un peso saludable.

El objetivo inicial del tratamiento es un adelgazamiento moderado (del 3 al 5 % del peso total).

Todos los programas para adelgazar requieren cambios en hábitos alimentarios y un aumento de la actividad física. Los métodos de tratamiento adecuados dependen del grado de obesidad, la salud general y la buena disposición para participar en un plan de adelgazamiento.

Otras herramientas de tratamiento:

- Cambios en la dieta
- Ejercicio y actividad física
- Cambios en el comportamiento
- Medicamentos con receta para adelgazar
- Cirugía para bajar de peso

## **Medicamentos con receta para adelgazar**

Los medicamentos están pensados para usarse junto con dieta, ejercicio y cambios en el comportamiento, no para reemplazarlos.

Criterios:

- Índice de masa corporal (IMC) es de 30 o más
- IMC es de más de 27 y complicaciones médicas debidas a la obesidad, como diabetes, presión arterial alta o apnea del sueño

Antes de elegir un medicamento, el médico analizará antecedentes de salud y los posibles efectos secundarios del medicamento. Las mujeres embarazadas, las personas que toman determinados medicamentos o las que tienen enfermedades crónicas no pueden tomar algunos medicamentos para adelgazar.

Los medicamentos que se recetan habitualmente para adelgazar son:

Orlistat (Xenical)

Lorcaserina (Belviq)

Fentermina y topiramato (Qsymia)

Bupropión y naltrexona (Contrave)

Liraglutida (Saxenda).

## **Cirugía para bajar de peso**

La cirugía para bajar de peso limita la cantidad de comida, disminuye la absorción de alimentos y calorías, o ambas opciones. Condiciones:

- Obesidad extrema (IMC de 40 o más)
- Índice de masa corporal está entre 35 y 39,9 asociado a un problema de salud grave relacionado con el peso, como diabetes o presión arterial alta
- Asumir el compromiso de hacer los cambios de estilo de vida necesarios para que funcione la cirugía

Algunas de las cirugías frecuentes para bajar de peso son:

- **Cirugía de bypass gástrico.**
- **Cirugía laparoscópica de banda gástrica ajustable.**
- **Derivación biliopancreática con cruce duodenal.**
- **Manga gástrica.**

El bloqueo del nervio vago es otro tratamiento para la obesidad.

# Tratamiento de la obesidad: lograr el éxito femenino a largo plazo

*Micah Dorfner, Mayo Clinic*

Existe una vinculación entre obesidad y riesgos importantes para la salud. La obesidad se vincula con docenas de enfermedades crónicas, entre ellas, la Diabetes Mellitus tipo 2.

Además, el exceso de peso y la obesidad están vinculados a varios tipos de cáncer, tales como tumores de los órganos reproductores femeninos, igual que a ciertos problemas ginecológicos como infertilidad y menstruaciones irregulares.

Desde la perspectiva de la salud femenina, mantener un peso sano puede reducir significativamente el riesgo de padecer afecciones mortales. Los estudios demuestran que una pérdida de peso modesta (entre 3 y 5 por ciento del peso corporal) mejora significativamente muchas afecciones.

Por otro lado, la obesidad también puede repercutir sobre la calidad de vida. Los problemas relacionados con el peso pueden incitar autoestima baja, aislamiento social y reducir las actividades de las que normalmente uno disfruta.



# VI JORNADA DE NUTRICIÓN

## NutriciónHolguín2023



**Dra. Mariela Dieguez Martínez. Especialista de 1er grado en MGI y en Bioquímica Clínica. MsC. AIN.  
Prof. Auxiliar. Investigador auxiliar**

