



Las hormonas y la obesidad

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es el problema crónico (de larga duración) de tener exceso de grasa en el cuerpo. Los proveedores de servicios de salud usan un número llamado el índice de masa corporal (IMC). Su IMC se calcula usando su peso y estatura.

En la mayoría de las personas, mientras más alto su IMC, mayor la cantidad de grasa corporal que tienen. Algunos fisiculturistas y deportistas tienen un alto IMC, pero su masa muscular es superior al promedio, y no se les considera obesos.

IMC CLASIFICACIÓN

Menos de 18.5	Bajo de peso
18.5–24.9	Normal
25.0–29.9	Sobrepeso
Más de 30.0	Obesidad

Visite www.nhlbisupport.com/bmi para calcular su IMC.

¿POR QUÉ LA OBESIDAD ES UNA PREOCUPACIÓN?

Tanto el sobrepeso como la obesidad pueden aumentar la posibilidad de complicaciones serias. Estos problemas incluyen diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, derrames, cálculos en la vesícula, colesterol alto, gota y muchos tipos de cáncer. La obesidad incluso aumenta el riesgo de muerte prematura. La obesidad también puede dificultar el tratamiento de otros problemas médicos.

¿QUÉ CAUSA LA OBESIDAD?

La obesidad es sumamente compleja y no se limita a un problema de fuerza de voluntad o autocontrol. En general, es resultado de una combinación de comer en exceso, hacer poca actividad física y factores hereditarios. El sobrepeso o la obesidad ocurren cuando, con el tiempo, el cuerpo ingiere más calorías de las que quema. Sin embargo, hay personas que aumentan de peso con más facilidad que otras.

Otra causa posible de obesidad es un desequilibrio hormonal, como el hipotiroidismo (glándula tiroides insuficientemente activa) o el síndrome de Cushing. Este es poco común.

Algunos medicamentos pueden causar aumento de peso, como los utilizados en el tratamiento de la diabetes, enfermedades psiquiátricas, trastornos neurológicos o inflamatorios. Posiblemente, su médico le puede sugerir un medicamento diferente que tenga menos efecto en su peso.

Nuestro entendimiento de la obesidad está aumentando rápidamente. Por ejemplo, ahora sabemos que las células de grasa, el tracto gastrointestinal y el cerebro producen muchas hormonas que desempeñan un papel importante en determinar cuánto come la persona, cuánta energía utiliza y cuánto pesa.

¿SABÍA USTED?

La manera más segura de perder peso es lentamente: de 0.5 a 2 libras por semana.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA OBESIDAD?

No hay una solución sencilla ni una pastilla que cure la obesidad. Sin embargo, hay tratamientos eficaces que ayudan a controlarla. La obesidad requiere un enfoque a largo plazo que combina dieta, mayor actividad y cambios en el estilo de vida. Es posible que algunos pacientes obesos también se beneficien de los medicamentos para perder peso y hasta de la cirugía bariátrica (para adelgazar).

Algunas personas que tienen problemas de salud como la diabetes posiblemente necesiten atención médica mientras pierden peso. Quizá también necesiten un examen médico antes de comenzar a hacer actividad física. Los endocrinólogos, que son los especialistas en las hormonas y el metabolismo, pueden ayudarlo a evaluar la causa de su obesidad y las complicaciones posibles. También pueden indicarle un tratamiento, recetarle medicamentos y supervisar su administración.

No espere resultados de la noche a la mañana. No hay soluciones instantáneas. Perder peso toma tiempo. Propóngase una reducción de peso de un 5 a 10 por ciento para comenzar. Para no volver a aumentar de peso, debe hacer que los cambios de dieta y nivel de actividad sean parte de su rutina diaria por el resto de su vida.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PERDER PESO?

Estos cambios de estilo de vida son un buen comienzo:

- Reduzca las porciones de los alimentos que tienen un alto contenido de grasa o azúcar
- Coma más frutas, vegetales y granos integrales
- Realice actividad física moderada (como caminar rápidamente) durante 30 minutos diarios
- Coma tres comidas al día, incluido el desayuno
- Busque maneras de hacer actividad física. Por ejemplo, suba y baje escaleras siempre que sea posible o estacione su auto más lejos.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿De qué maneras el perder peso me ayudará?
- ¿Cuánto peso debo perder y cuánto debo tratar de perder semanalmente?
- ¿Qué opciones de tratamiento para perder peso son mejores para mí?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada una de estas opciones de tratamiento?
- ¿Los medicamentos para perder peso o cirugía bariátrica son opciones para mí?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la obesidad y problemas médicos relacionados de la Red de Salud Hormonal: www.hormone.org (busque obesidad)
- Sociedad contra la Obesidad: www.obesity.org/resources-for-consumer.htm
- Asociación Dietética de Estados Unidos: www.eatright.org/public
- Red de Información sobre el Control del Peso (Instituto Nacional de Salud): win.niddk.nih.gov

EDITORES

Caroline Apovian, MD
Judith Korner, MD, PhD

Marzo del 2010, 4ta edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La diabetes de tipo 2 en los niños hoja informativa



www.hormone.org