

Enfermedades por sobrepeso

Héctor Luna

Palabras 930

El sobrepeso y la obesidad ocurren principalmente por comer más de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física. Se presentan en todas las etapas de la vida: en niños, adolescentes y adultos. Cuando se come de más el cuerpo almacena el exceso de alimentos en forma de grasa que se acumula en distintas partes del mismo y se empieza a engordar.

Algunas de las enfermedades más comunes asociadas al sobrepeso y obesidad son:

a. Enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardíaca sucede en un primer momento a consecuencia de la formación de la llamada placa de ateroma, una acumulación de materia grasa adherida sobre la cara interna de las arterias coronarias, que son las que llevan el oxígeno y los nutrientes al corazón.

El abultamiento que forman las placas de ateroma en el interior de las arterias coronarias hace que su diámetro interior se estreche, por lo que se reduce la llegada de oxígeno y nutrientes a las células del corazón. En estas condiciones aumenta la posibilidad de sufrir una falta crónica de oxígeno en este órgano vital, que se pone de manifiesto cuando las circunstancias exigen un mayor aporte de oxígeno. Así, en situaciones de esfuerzo surge el angor o angina de esfuerzo, que pone en evidencia la dificultad de proporcionar oxígeno a un corazón obligado a trabajar más y –por lo tanto– a consumir una mayor cantidad de oxígeno. La enfermedad se manifiesta por el típico dolor anginoso opresivo o en garra en la zona del tórax que corresponde a la localización del corazón.

b. Hipertensión arterial

El paciente obeso o con sobrepeso tiene mayor probabilidad de sufrir hipertensión arterial o de sufrirla en mayor grado que aquellas personas que tienen peso normal. Aunque no está del todo esclarecida la relación entre obesidad e hipertensión arterial, la evidencia científica mostrada por varios estudios clínicos ha establecido que incluso una disminución de peso moderada es muy beneficiosa para la reducción de la hipertensión arterial y del riesgo cardiovascular.

c. Accidente cerebrovascular

Tiene una mayor probabilidad de sufrir la formación de ateromas en las arterias coronarias, también puede desarrollar estas lesiones en las arterias cerebrales o próximas al cerebro, que pueden desprenderse total o parcialmente y obstruir alguna arteria cerebral, lo que puede dar lugar a lesiones cerebrales por falta de riego. Conforme el exceso de peso aumenta, lo hace también la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular o ictus.

d. Diabetes Mellitus tipo 2

También llamada diabetes del adulto o no insulín dependiente, es una enfermedad caracterizada por un aumento de la concentración de glucosa en la sangre. Una de las razones de que se produzca este aumento de la glucosa en la sangre es la falta de respuesta de las células del organismo a la insulina, lo que se denomina resistencia a la insulina. La insulina hace que la glucosa penetre en las células y pueda ser aprovechada convenientemente, bajando de paso la concentración de glucosa en la sangre. Al aumentar la resistencia a la insulina, la glucosa permanece en mayor concentración en la sangre, por lo que puede aparecer la enfermedad.

e. Hiperlipemia

El exceso de peso causado por la grasa corporal acumulada en forma de triglicéridos en el tejido adiposo. Frecuentemente, el paciente con sobrepeso u obesidad sufre también una elevación de la concentración de grasas en la sangre.

Aunque la obesidad y la elevación del colesterol en sangre son factores de riesgo independientes, el paciente obeso presenta muy a menudo elevación de triglicéridos en sangre y disminución del colesterol “bueno”, lo que a su vez aumenta el riesgo cardiovascular.

f. Artrosis/artropatía degenerativa

Se trata de enfermedades muy extendidas, afectando principalmente a las rodillas, caderas y columna vertebral, especialmente la columna lumbar. En los pacientes que sufren estas dolencias y son obesos o tienen sobrepeso, el aumento de presión debido al exceso de peso es un factor primordial en la sobrecarga y degeneración articular, provocando además un aumento extra del dolor en las articulaciones.

g. Síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS)

El síndrome de apnea obstructiva del sueño se origina por un bloqueo momentáneo del paso del aire por la vía aérea superior, que se repite sucesivamente. Aparte de otros factores que también intervienen en la producción del SAOS, la obesidad hace que se rellene de grasa el tejido que rodea la garganta, facilitando así la aparición o agravamiento del SAOS, al estrechar el paso de aire por esta zona.

h. Cálculos biliares

La obesidad y el sobrepeso se asocian con frecuencia a la aparición de cálculos biliares y disfunción de la vesícula biliar.

i. Daño al hígado

Los pacientes obesos presentan con mayor frecuencia una degeneración grasa del hígado, una enfermedad similar a la producida en las hepatitis tóxicas, que se llama esteatosis hepática.

j. Depresión y otros trastornos psíquicos

Como consecuencia de la falta de aceptación social y la frecuencia con que son excluidos, especialmente los jóvenes y los muy obesos, se presenta a menudo una depresión que en muchos casos puede ser debido a un eventual rechazo social a su condición física.

Esto es particularmente cierto en chicas jóvenes, en las que se ha podido demostrar una relación directa entre grado de obesidad y depresión. Cuanto mayor es el índice de masa corporal, tanto mayor es el grado de depresión. Por el contrario, los jóvenes del sexo masculino no parecen estar afectados en el mismo grado. Derivado de esto, algunos indicadores sociales como el grado de escolarización o el bienestar económico también se deterioran en el obeso, especialmente en la mujer.

Referencias

- <http://www.medizzine.com/pacientes/nutricion/consecuencias.php>