



Hormones and Obesity

What is obesity?

Obesity is a chronic medical condition characterized by too much body fat. Obesity is diagnosed by a number called the Body Mass Index (BMI), which calculates the amount of body fat. Your BMI is calculated from your current height and weight. The higher the BMI the more body fat a person has.

BMI	Weight Status
Below 18.5	Underweight
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Overweight
30.0 and above	Obese

Source: Centers for Disease Control

Why care about obesity?

Both overweight and obesity can make it more likely that you will develop serious diseases, such as diabetes, high blood pressure, heart disease, stroke, gallstones, high cholesterol, gout, most types of cancer, and even early death. Obesity can also make many other medical conditions more difficult to treat.

What causes obesity?

Obesity is very complex and not just a simple problem of willpower or self-control. In general, it is caused by a combination of eating too much and exercising too little,

and genetics. Overweight or obesity occurs when, over time, the body takes in more calories than it burns. However, some people do gain weight more easily than others.

Obesity can also be caused by a hormonal imbalance, as in hypothyroidism or Cushing's disease, but this is rare. Our understanding of obesity is growing rapidly. For example, we now know that fat cells produce many hormones that play an important role in how much you eat, how much energy you spend and how much you will weigh.

How is obesity treated?

There is no simple solution or a pill to cure obesity but there are effective treatments to help manage the condition. Obesity needs to be managed long-term with a combination of diet, increased activity and lifestyle changes. Some obese patients may also benefit from weight loss medication or even surgery.

Ask your doctor what weight-loss treatment options are best for you. Some people with conditions such as diabetes may need to be monitored while they lose weight. Endocrinologists, specialists in hormones and metabolism, can help assess the cause of your obesity and the possible complications, direct how you should be treated, and prescribe and monitor your medications.

What should I do with this information?

Ask your doctor about your specific weight loss needs and goals. The following lifestyle changes are a good place to start:

- Reduce portions of foods that are high in fat or sugar
- Eat more fruits, vegetables, and whole grains
- Spend 30 minutes a day in moderate physical activity (e.g., brisk walking)
- Eat three meals every day, including breakfast
- Find opportunities to be more physically active (e.g., take the stairs whenever possible, park your car farther out in the parking lot, etc.)

Don't expect overnight results. There are no quick fixes. Aim for a 5–10% weight reduction to start. Weight loss takes time and changes in diet and activity will need to continue for the rest of your life.

Resources

Find-an-Endocrinologist:
www.hormone.org or call
1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

To calculate your BMI:
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm

American Diabetes Association:
<http://diabetes.org/homepage.jsp>

American Dietetic Association:
www.eatright.org/Public/

Weight-control Information Network:
www.niddk.nih.gov/health/nutrit/win.htm



Las hormonas y la obesidad

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una condición crónica que se caracteriza por un exceso de grasa en el cuerpo. Se diagnostica por medio de un número llamado el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual calcula la cantidad de grasa en el cuerpo. Para calcular su IMC, usted tiene que multiplicar su peso (en libras) por 703 y luego dividir el resultado por su altura en pulgadas y, cuando obtenga ese resultado, vuélvalo a dividir por su altura en pulgadas. *(También puede calcularlo en kilos si divide su peso en kilogramos por su estatura en metros y cuando obtenga el resultado, vuelve a dividirlo por su estatura en metros.)*

IMC	Clasificación
Menos de 18.5	Bajo de peso
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Pasado de peso
Más de 30.0	Obesidad

Origen: Centros para Control de Enfermedades

¿Por qué debe uno preocuparse por la obesidad?

Tanto el sobrepeso como la obesidad pueden aumentar la posibilidad de que sufra enfermedades serias, tales como la diabetes, la presión arterial alta, derrames, cálculos en la vesícula, colesterol alto, gota, casi todos los tipos de cáncer y hasta una muerte prematura. La obesidad también puede complicar el tratamiento de otras condiciones médicas.

¿Qué causa la obesidad?

La obesidad es sumamente compleja y no es tan solo un problema de fuerza de voluntad o de autocontrol.

En general, es causada por una combinación de comer en exceso, hacer poco ejercicio y por factores genéticos hereditarios. El sobrepeso o la obesidad ocurren cuando, a lo largo del tiempo, el cuerpo ingiere más calorías de las que consume. Sin embargo, sí hay unas personas que aumentan de peso con más facilidad que otras.

La obesidad también puede ser causada por un desequilibrio hormonal; por ejemplo, el hipotiroidismo o la enfermedad de Cushing, aunque esto es raro. Nuestra comprensión de la obesidad está aumentando aceleradamente. Por ejemplo, ahora sabemos que las células de grasa producen muchas hormonas que desempeñan un papel importante en determinar la cantidad que la persona come, cuánta energía utiliza y cuánto habrá de pesar.

¿Cómo se trata la obesidad?

No hay una solución sencilla ni una píldora que cure la obesidad pero sí hay tratamientos eficaces que le ayudan a conllevar esa condición. La obesidad tiene que ser tratada a largo plazo con una combinación de dieta, mayor actividad y cambios en el estilo de vida. Hay algunos pacientes obesos que también se benefician de los medicamentos para perder peso o, incluso, hasta de la cirugía.

Pregúntele a su médico cuáles son las opciones de tratamiento para perder peso que son más adecuadas para usted. Algunas personas que padecen de condiciones como la diabetes pueden necesitar supervisión mientras pierden peso. Los endocrinólogos, que son los especialistas en las hormonas y el metabolismo, pueden ayudarle a evaluar la causa de su obesidad y las complicaciones posibles, indicarle cómo debe tratarse, y recetarle medicamentos y supervisar su administración.

¿Qué debo hacer con esta información?

Pregúntele a su médico sobre sus requisitos y objetivos específicos para perder peso. Los siguientes cambios en el estilo de vida son un buen comienzo:

- Reduzca las porciones de las comidas que tienen un alto contenido de grasa o azúcar
- Coma más frutas y vegetales, y granos integrales
- Durante 30 minutos diarios practique una actividad física moderada (por ej., caminar rápidamente)
- Coma tres comidas al día, incluso desayuno
- Busque la oportunidad de actividad física (por ej., subir y bajar por las escaleras siempre que sea posible)

No espere resultados de un día para el otro. No hay soluciones instantáneas. Propóngase una reducción de peso de un 5 a 10% para comenzar. Perder peso toma tiempo y los cambios de dieta y nivel de actividad tendrán que continuar por el resto de su vida.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al
1-800-467-6663

Para calcular su IMC:
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm

Medline Plus: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html

Asociación Americana de Diabetes:
<http://diabetes.org/enespanol/spanish.jsp>

Instituto Nacional de Diabetes y
Enfermedades Digestivas y Renales:
www.niddk.nih.gov/health/spanish.htm#dia

EDITORES:

Daniel Bessesen, MD
James Hill, MD
Holly Wyatt, MD
Enero 2006

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones de la Internet, traducir esta hoja de datos a otros idiomas, o hacer una contribución monetaria a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida por los profesionales médicos que deseen compartirla con sus pacientes, pero no para fines comerciales.

© La Fundación de Hormonas 2004