



Las hormonas y la obesidad

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es un trastorno crónico 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). Su IMC se calcula usando su peso y estatura. En general, mientras más alto el IMC, mayor la cantidad de grasa corporal en la persona. Algunos fisiculturistas y deportistas de competencia tienen un alto IMC, pero su masa muscular es superior a la de la persona 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.nhlbiupport.com/bmi para calcular su IMC

¿Por qué debemos preocuparnos por la obesidad?

Tanto el sobrepeso como la obesidad pueden aumentar la posibilidad de complicaciones 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 muerte prematura. La obesidad también puede complicar el tratamiento de otros trastornos 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 causada por 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 consume. Sin embargo, hay personas que aumentan de peso con más facilidad que otras.

La obesidad también puede ser causada por un desequilibrio hormonal, como el hipotiroidismo o el síndrome de Cushing, aunque esto es poco común. 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 la cantidad que la persona come, cuánta energía utiliza y cuánto pesa.

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

¿Cuál es el tratamiento para la obesidad?

No hay una solución sencilla ni una pastilla que cure la obesidad, pero sí hay tratamientos eficaces que ayudan a controlarla. La obesidad debe 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 y hasta la cirugía bariátrica.

Pregúntele a su médico cuáles opciones de tratamiento para perder peso son más adecuadas para usted. Algunas personas que tienen enfermedades como la diabetes posiblemente necesiten 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 un tratamiento, recetarle medicamentos y supervisar su administración.

¿Qué debo hacer con esta información?

Pregúntele a su médico cuánto peso necesita perder y fíjese metas específicas. Los siguientes cambios en el 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 durante 30 minutos diarios (como caminar rápidamente)
- Coma tres comidas al día, incluido el desayuno
- Busque oportunidades de hacer actividad física (como subir y bajar escaleras siempre que sea posible o estacionar su auto más lejos).

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

Recursos

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

Sociedad contra la Obesidad:
www.obesity.org

Asociación Dietética de Estados Unidos:
www.eatright.org

Red de Información sobre el Control del Peso: <http://win.niddk.nih.gov/index.htm>

EDITORES:

Caroline Apovian, MD
Judith Korner, MD, PhD

4ta edición Marzo del 2010

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución 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 para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2004