Complicaciones y tratamiento de la obesidad

La obesidad se define como un exceso de grasa corporal cuya magnitud y distribución afecta la salud del individuo.

Estudios recientes han demostrado que la expectativa de vida en los obesos disminuye 7 años a la edad de 40 años. Esto debe a que la obesidad es una**enfermedad sistémica** (afecta múltiples órganos). Se asocia con mayor prevalencia de diabetes (azúcar elevado en sangre), hipertensión arterial, dislipemias (grasa altas en sangre), enfermedad cardiovascular y accidentes cerebrovasculares, trastornos respiratorios (insuficiencia respiratoria y apneas de sueño, que son interrupciones de la respiración durante el sueño), osteoartitis y mayor prevalencia de ciertos cánceres (mama, colon, endometrio, riñón y esófago)

No solo es riesgoso para la salud el exceso de grasa corporal generalizada, sino que además existe la llamada "grasa visceral", que es la localizada en el abdomen. Puede evaluarse indirectamente midiendo con un centímetro el perímetro de cintura (el menor contorno del tronco), siendo patológico cuando es mayor de 80 cm en la mujer y mayor de 94 cm en el hombre. La grasa visceral produce sustancias que originan "insulinorresistencia". La insulina es una hormona que permite introducir la glucosa en las células, pero en muchos obesos su acción está disminuida y sus células se vuelven resistentes. La "resistencia a la insulina" puede generar diabetes y enfermedades cardiovasculares y manifestarse en piel como "acantosis nigricans" (engrosamiento negruzco en cuello, axilas e ingles) Se asocia con el síndrome metabólico, que es un conjunto de alteraciones metabólicas que predisponen al desarrollo de diabetes y aumentan el riesgo cardiovascular. También se asocia con el síndrome de ovario poliquístico, que es la patología endócrina más frecuente en mujeres en edad reproductiva y se caracteriza por trastornos menstruales, aumento de vello y/o acné. Otra patología que se observa entre el 70-90% de obesos es la esteatosis hepática no alcohólica, que consiste en el depósito de grasa en el hígado, entidad benigna, asintomática, que en algunos casos puede llevar a la cirrosis.

Por todo lo descripto es imperioso consultar con un endocrinólogo en forma temprana para implementar un correcto tratamiento y evitar las complicaciones. Quienes deben consultar? Todos los individuos con sobrepeso u obesidad. Una forma sencilla de determinar si hay obesidad es calculando el índice de masa corporal (IMC), que es la relación entre el peso y la altura. Un individuo tiene peso normal si su IMC se encuentra entre 18,5-24,9, tiene sobrepeso con IMC entre 25 y 29,9 y tiene obesidad cuando es superior a 30. Por otra parte, no ha y que olvidar que hay individuos que tienen IMC normal pero presentan obesidad abdominal (cintura mayor de 80 cm en las mujeres y mayor de 94 en los hombres). Ellos también deben consultar con el endocrinólogo.

El tratamiento no consiste en prohibir la comida. Debe ser multidisciplinario, con un plan alimentario adecuado a cada paciente, un plan de actividad física gradual para incrementar el gasto energético y terapia conductual.

Si el paciente no logra los objetivos o presenta complicaciones se puede agregar terapia farmacológica. En la Argentina disponemos de 2 fármacos: el orlistat que actúa disminuyendo la absorción de las grasas y la sibutramina que disminuye el apetito.

Existe una nueva droga para tratar la obesidad que recientemente ha sido aprobada en Europa y que próximamente llegará a la Argentina, que se denomina rimonabant. Actúa bloqueando los recetores endocannabinoides del cerebro y por este mecanismo disminuye la ingesta alimentaria. Un estudio reciente mostró disminución de peso, del perímetro de cintura y del síndrome metabólico en los pacientes tratados. Se postula además que este medicamento podría ser útil en el tratamiento de la adicción al tabaco.

Por último, el recurso de la cirugía de la obesidad debe tenerse en cuenta cuando fracasen todas las medidas enunciadas, en especial cuando los pacientes presentan obesidad mórbida (IMC mayor de 40) o IMC mayor de 35 con complicaciones.