La obesidad y su impacto en la salud

La obesidad es un gran problema en EE. UU. y en todo el mundo. Afecta a casi dos de cada cinco adultos estadounidenses.

¿Qué es la obesidad?

El término obesidad se usa para describir un peso corporal que está por encima del peso normal según una altura específica. La obesidad se mide con el índice de masa corporal (IMC). El IMC es una fórmula que usa el peso de la persona dividido por su altura. Se puede usar para la detección de problemas de peso, pero no puede diagnosticar problemas de salud ni la grasa corporal de una persona. Un IMC alto puede indicar una cantidad elevada de grasa corporal. Un IMC entre 18.5 y 25 es normal. Un IMC entre 25 y 30 indica sobrepeso. Un IMC de 30 o superior indica obesidad. Un IMC de 40 o superior se considera como obesidad grave o extrema.

¿Por qué la obesidad es un problema?

Cargar mucho peso puede aumentar el riesgo de varios problemas serios de salud. Por ejemplo, problemas en el corazón, en los pulmones, en los vasos sanguíneos, en el cerebro y en las articulaciones. Los siguientes son algunos ejemplos de problemas posibles:

- Problemas del corazón y la circulación. Estos incluyen enfermedades del corazón, presión arterial alta, problemas en el ritmo cardíaco (fibrilación auricular) y ataque cerebral.
- Diabetes tipo 2
- Determinados tipos de cáncer, como el cáncer de colon o de mama
- Apnea del sueño u otros problemas para respirar.
- Problemas de las articulaciones o la espalda, como la artrosis y la gota
- Problemas del tubo digestivo, como cálculos biliares y ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico)
- Depresión (con la obesidad grave)

Cargar mucho peso también puede afectar la calidad de vida. Y puede impedir que haga actividades que disfruta o necesita hacer.

¿Cómo puede disminuir los riesgos?

Controlar su peso es esencial para disminuir el riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad. Si tiene sobrepeso u obesidad, el primer paso es bajar de peso. Hay estudios en los que se demostró que bajar tan solo un 5 % del peso corporal ya es bueno para la salud.

Una parte importante de la pérdida de peso implica adoptar hábitos y conductas saludables. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Controle cuánto come. El cuerpo obtiene energía (calorías) a través de los alimentos. Pero si consume más calorías de las que el cuerpo usa, subirá de peso. Conozca sus hábitos de alimentación y mantenga un tamaño de las porciones razonable.
- Tome decisiones saludables respecto a la alimentación. Elija alimentos con muchos nutrientes que aporten la energía que el cuerpo necesita sin aumentar de peso. Además, limite el consumo de alimentos con grasas y azúcares agregados.

- Haga más actividad física. El ejercicio quema calorías. Y le permite controlar el peso. Aumente su actividad diaria. Puede hacer caminatas o ejercicios aeróbicos a diario. Considere incluir un entrenamiento de fuerza.
- Hable con el proveedor de atención médica. Pregunte sobre la posibilidad de consultar a un nutricionista, a un entrenador en salud, a un fisiólogo o a un proveedor de atención médica mental. Pueden apoyarlo y alentarlo.

Agregar ejercicio a su día puede ayudar a controlar su peso.

El proveedor de atención médica puede sugerirle que tome medicamentos si le cuesta perder peso. La cirugía de pérdida de peso (bariátrica) puede ser una opción en personas con las siguientes características:

- Un IMC de 40 o superior o más de 100 libras de sobrepeso
- Un IMC de entre 35 y menos de 40 y un problema de salud grave, como diabetes tipo 2, presión arterial alta o apnea del sueño.
- Incapacidad de mantener un peso saludable durante un tiempo. Y a pesar de los intentos de bajar de peso mediante dietas, ejercicio o medicamentos.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.