



Obesidad: ¿Por qué es un problema?

La obesidad y sobrepeso son términos que comúnmente se confunden, el sobrepeso es el indicio de un exceso de peso en relación a la estatura y la edad. En cambio la obesidad es un incremento del peso corporal asociado a un aumento anormal de la grasa en el cuerpo, ésta se produce al consumir más energía (calorías) de la que se gasta, o sea que, comemos muchas calorías a través de los alimentos y las actividades que realizamos no requieren tal cantidad de energía, por lo tanto, se acumula en forma de grasa.

En nuestro país hemos tenido cambios significativos en el estado nutricional de la población, pasamos un período de desnutrición, en el que los niños morían debido a ser afectados más fácilmente por las enfermedades gracias a su bajo peso, luego, con iniciativas del gobierno se pudo superar este problema, pero más adelante nos pasamos al otro extremo: al tener mayor poder adquisitivo, la población empezó a destinar gran parte de sus ingresos en tecnologías que llevaron a una vida más sedentaria y al mismo tiempo la tecnología nos da a conocer la existencia de nuevos productos alimenticios que son atractivos, rápidos, deliciosos y que podemos adquirir fácilmente por su bajo costo o los compramos en gran cantidad porque tenemos el dinero. Estos excesos se reflejan en la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) realizada por el Ministerio de Salud de Chile en los años 2009-2010, los resultados mostraban que el 20,5% de los hombres mayores de 15 años presentaban obesidad y el 45,3% sobrepeso, también se observaron altos niveles de sedentarismo (84%). A esto se sumaban prevalencias de hipertensión arterial del 28,7%, diabetes (8,4%), colesterol elevado (39%), colesterol HDL (colesterol bueno) bajo 40 mg/dL (37,6%) y triglicéridos elevados (35,6%). Todo lo anteriormente mencionado constituye factores de riesgo cardiovascular, lo que quiere decir que al padecer esas enfermedades aumenta el riesgo de tener un evento que perjudique las arterias del corazón, cerebro y resto del organismo. La buena noticia es que son condiciones que podemos modificar mediante la alimentación (y en algunos casos, es necesario el tratamiento farmacológico).

Generalmente la obesidad es el punto de partida para tener altos niveles de colesterol, triglicéridos, presión arterial (hipertensión), diabetes y tener bajos niveles de colesterol bueno.

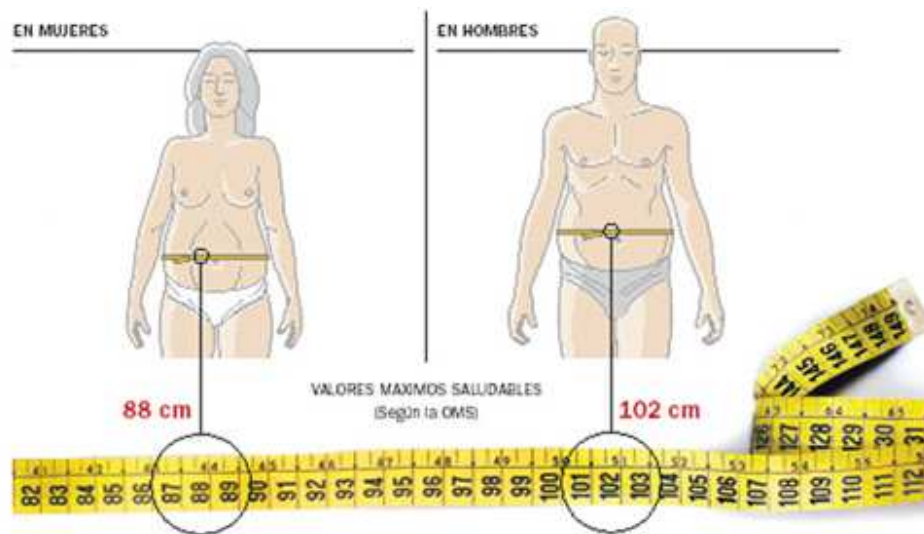
Se ha planteado que cuando el trabajo se realiza en alturas superiores a los 3.000 m sobre el nivel del mar y otras actividades del ámbito laboral que lleven a un alto nivel de estrés físico o emocional, aumentan las probabilidades de padecer un evento cardiovascular para los trabajadores que tienen los factores de riesgo expuestos.

He ahí la importancia de cuidar la salud personal y familiar, tener un buen estado de salud conlleva: verse bien, tener una mejor condición física (evitar la fatiga, así tener un buen rendimiento en la faena), sentirse bien consigo mismo, mejorar la sexualidad y mantener un puesto de trabajo a través del tiempo, por mencionar algunos beneficios.

Lo que sirve para mantener la salud es el balance a lo largo del tiempo, por lo tanto, la idea no es "ponerse a dieta", sino cambiar los hábitos alimentarios y el estilo de vida, con la asesoría de un profesional.

Circunferencia de cintura como índice de salud

Un tamaño excesivo de la cintura indica que existe acumulación de grasa dentro del abdomen, y esto implica mayor riesgo cardiovascular. Los límites máximos son 88cm para las mujeres y 102 cm para los hombres.





Peso ideal para cada estatura y sexo

Peso ideal y máximo* para cada estatura en adultos

Estatura (mt)	Peso ideal (kg) VARONES	Peso ideal (kg) MUJERES	Peso máximo (kg)
1,50	49,50	47,25	56,23
1,51	50,16	47,88	56,98
1,52	50,83	48,52	57,74
1,53	51,50	49,16	58,50
1,54	52,18	49,80	59,27
1,55	52,86	50,45	60,04
1,56	53,54	51,11	60,82
1,57	54,23	51,76	61,60
1,58	54,92	52,42	62,39
1,59	55,62	53,09	63,18
1,60	56,32	53,76	63,97
1,61	57,03	54,43	64,78
1,62	57,74	55,11	65,58
1,63	58,45	55,79	66,40
1,64	59,17	56,48	67,21
1,65	59,90	57,17	68,04
1,66	60,62	57,87	68,86
1,67	61,36	58,57	69,69
1,68	62,09	59,27	70,53
1,69	62,83	59,98	71,37
1,70	63,58	60,69	72,22
1,71	64,33	61,41	73,07
1,72	65,08	62,13	73,93
1,73	65,84	62,85	74,79
1,74	66,61	63,58	75,66
1,75	67,38	64,31	76,53
1,76	68,15	65,05	77,41
1,77	68,92	65,79	78,29
1,78	69,70	66,54	79,18
1,79	70,49	67,29	80,07
1,80	71,28	68,04	80,97
1,81	72,07	68,80	81,87
1,82	72,87	69,56	82,78
1,83	73,68	70,33	83,69
1,84	74,48	71,10	84,61
1,85	75,30	71,87	85,53
1,86	76,11	72,65	86,46
1,87	76,93	73,43	87,39
1,88	77,76	74,22	88,32
1,89	78,59	75,01	89,27
1,90	79,42	75,81	90,21

Peso ideal y máximo para cada estatura en adultos de 65 años y más

Estatura (mt)	Peso ideal (kg) varones y mujeres	Peso máximo (kg)
1,40	49,98	54,68
1,41	50,70	55,47
1,42	51,42	56,26
1,43	52,14	57,05
1,44	52,88	57,85
1,45	53,61	58,66
1,46	54,36	59,47
1,47	55,10	60,29
1,48	55,86	61,11
1,49	56,61	61,94
1,50	57,38	62,78
1,51	58,14	63,61
1,52	58,92	64,46
1,53	59,69	65,31
1,54	60,48	66,17
1,55	61,26	67,03
1,56	62,06	67,90
1,57	62,85	68,77
1,58	63,66	69,65
1,59	64,47	70,53
1,60	65,28	71,42
1,61	66,10	72,32
1,62	66,92	73,22
1,63	67,75	74,13
1,64	68,58	75,04
1,65	69,42	75,96
1,66	70,27	76,88
1,67	71,12	77,81
1,68	71,97	78,74
1,69	72,83	79,69
1,70	73,70	80,63
1,71	74,56	81,58
1,72	75,44	82,54
1,73	76,32	83,50
1,74	77,20	84,47
1,75	78,09	85,44
1,76	78,99	86,42
1,77	79,89	87,41
1,78	80,79	88,40
1,79	81,70	89,39
1,80	82,62	90,40



*Peso máximo: se refiere al peso más alto que se puede tener en la clasificación de estado nutricional normal, antes de pasar al sobrepeso. Estas cifras se basan en el Índice de Masa Corporal (IMC) ideal. Cabe destacar que el IMC es sólo uno de los parámetros utilizados para diagnosticar el estado nutricional, no es el único, (ya que sólo relaciona el peso con la talla y no la composición corporal) por eso se debe complementar con otros antecedentes del paciente y para ello se debe visitar a la nutricionista. Los pesos entregados son solo una guía.

No se adjuntan pesos ideales para niños ni embarazadas, ya que, para estimarlos se necesitan datos muy específicos del paciente y pueden variar.