

Efecto de la obesidad en la salud y longevidad

Dr. Walter Rosich

Medico, profesor en el Recinto de Ciencias Medicas, UPR.

Email: wrosich@yahoo.com

Resulta alarmante el aumento en la prevalencia de obesidad en nuestro país. Esta condición está vinculada con el progreso económico de los países desarrollados en los cuales hay mayor acceso y disponibilidad de alimentos. Esta “paradoja salubrista” nos cobra su cuota en disminución de la salud de los ciudadanos, aumento en el gasto salubrista y daño a nuestra economía por la incapacidad de personas productivas.

Para tener una sucinta idea del problema les digo que la obesidad en EEUU (35.7%) se ha duplicado en los últimos 25 años. Entre los niños, la obesidad se ha triplicado (17%) durante el mismo periodo. En Puerto Rico el 32.5% de la población total y el 25.7% de nuestros niños son obesos. Si estas estadísticas no le impresionan, permítame hacer un simple recuento de los mecanismos fisiológicos envueltos en la obesidad y sus consecuencias.

La grasa acumulada alrededor de las viseras y en la cintura tiene la acción de segregar sustancias que disminuyen la acción de la insulina, es decir, hacen a las células del cuerpo resistentes a la insulina. De esta manera aumentan los niveles sanguíneos de glucosa y de insulina. Esta situación desencadena una cascada de eventos que aumenta la secreción de sustancias que provocan o aumentan los procesos de inflamación del organismo y provocan hipertensión, diabetes (con todas sus complicaciones) y aterosclerosis. Esta coincidencia de diabetes, hipertensión, obesidad y alto colesterol sanguíneo se conoce como síndrome metabólico y está asociado a graves consecuencias para su salud. Además del aumento en el riesgo de padecer una condición grave en su salud el paciente se siente mal y reduce su disfrute de la vida. Algunos investigadores han ligado este síndrome a extrañas enfermedades como el síndrome de fatiga crónica y fibromialgia. Los estados emocionales alterados como la depresión, ansiedad y stress han sido asociados a este síndrome por la secreción aumentada de cortisol.

Quizás los antiguos tenían razón al insistir en el ayuno para mantener la salud, como ocurre en los experimentos con animales sometidos a restricción calórica... viven hasta 50% mas y padecen menos “enfermedades de la vejez”.