



AULA VIRTUAL

Conceptos generales sobre obesidad

- ❖ La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- ❖ Al igual que otras enfermedades, como la hipertensión o el cáncer, no se debe a la voluntad o a un tipo particular de personalidad, sino a la influencia de los genes y del entorno que nos rodea.

1. CONOCE

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA RECIDIVANTE Y MULTIFACTORIAL

CAUSAS DE OBESIDAD

- Sobrealimentación
- Baja actividad física
- Edad
- Menopausia
- Embarazo
- Privación de sueño
- Enfermedad psiquiátrica
- Estrés
- Enfermedades endocrinológicas
- Factores socio-económicos
- Factores prenatales y gestación
- Microbiota intestinal
- Genética y Epigenética
- Contaminantes
- Medicamentos

BENEFICIOS POTENCIALES

- DEPRESIÓN: 35% reducción
- ANSIEDAD: 57% reducción
- APNEA DEL SUEÑO: 34% reducción
- ADENA: 82% mejoría o resolución
- DISLIPIDEMIA: 83% resolución
- DIABETES TIPO 2: 50% resolución
- ARTROARTROSI: 44% mejoría o resolución
- VARICES VENOSAS: 50% resolución
- HEPATOMEGALIA: 90% resolución
- EMF. CARDIOVASCULAR: 82% resolución
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL: 70% resolución
- EMF. DE REFLUJO GASTROESOFÁGICO: 80% resolución
- EMF. DEGENERATIVA DE LAS ARTICULACIONES: 41-70% resolución
- SOBREPESO: 77% resolución

PREVALENCIA EN ESPAÑA

Entre 1987-2020, la prevalencia de obesidad aumentó en todas las comunidades autónomas en varones y en mujeres.

Aranceta-Bartrina y cols. Rev Esp Cardiol 2016

Feijoo y cols. Rev Esp Cardiol 2024

CLASIFICACION DE LAS OBESIDADES

IMC (kg/m ²)	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

PERÍMETRO DE CINTURA

Riesgo de complicaciones	Varón	Mujer
Alto	≥ 94 cm	≥ 80 cm
Muy Alto	≥ 102 cm	≥ 88 cm

COMPOSICIÓN CORPORAL

- Bioimpedancia
- DEXA
- Bod-Pod
- Ecosografía
- TAC
- Resonancia

COMPLICACIONES: EOSS

2. APRENDE

OBJETIVOS Y ÉXITO DEL TRATAMIENTO

- Control del hambre
- Mantener hábitos de alimentación y estilo de vida saludables
- Orden en alimentación, actividad física e higiene de sueño
- Mejor capacidad y resistencia física
- Bienestar mental y gestión del estrés
- Reducción de dolor y mejoría de la movilidad
- Mejoría en las complicaciones y reducción en la necesidad de su tratamiento
- Mejoría en la calidad de vida

Beneficios del tratamiento dietético de la obesidad

- OBESIDAD
- MORTALIDAD
- DIABETES
- CANCER
- UNA DIETA ADECUADA REDUCE LOS RIESGOS DE
- ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
- DETENERO COGNITIVO
- TRASTORNOS DE LOS LÍPIDOS
- ENFERMEDAD METABÓLICA HEPÁTICA

Beneficios de la actividad física en la obesidad

- MEJORA DEL ESTADO FÍSICO, MENTAL Y DE LA CALIDAD DE VIDA
- REDUCCIÓN DE GRASA CORPORAL
- REDUCCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR Y DE CÁNCER
- AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR Y DEL GASTO ENERGÉTICO
- MEJORA DEL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN Y DE LA NECESIDAD DE MEDICACIÓN
- MEJORA DEL PERFIL LÍPIDICO
- MEJORA DEL CONTROL DE LA GLUCOSA Y DE LA NECESIDAD DE MEDICACIÓN
- BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA OBESIDAD
- PREVENCIÓN DE LA RECUPERACIÓN PONERIAL
- MEJORA DE LA DENSIDAD ÓSEA

EL CONTENIDO RELACIONADO CON LA CIRUGÍA BARIÁTRICA SE ENCUENTRA EN EL APARTADO ESPECÍFICO DEL AULA VIRTUAL

BASES DEL TRATAMIENTO

Indicaciones

- Fallo tras cirugía o recuperación peso
- IMC=40
- IMC=35 con complicaciones
- IMC=30 con complicación (diabetes)
- IMC=30
- IMC=27 con complicaciones

Tratamientos:

- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE RECUPERACIÓN DE PESO
- COMBINACIÓN CIRUGÍA- FÁRMACOS
- TRATAMIENTO QUIRÚRGICO ENDOSCÓPICO O LAPAROSCÓPICO
- TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO
- INTERVENCIÓN NUTRICIONAL/ PSICOLÓGICA PERSONALIZADA
- INTERVENCIÓN MULTICOMPONENTE Alimentación, Actividad física, Estilo de vida, Conductual

Pérdida de peso

- Variable
- 10-40%
- 5-30%
- 5-50%
- 2-5%

El estilo de vida saludable es necesario en personas que viven con obesidad

- Promover horarios regulares de alimentación, actividad física y limitar utilización de pantallas nocturnas
- Mantener un patrón de sueño de al menos 7 horas de duración
- Evitar y gestionar el estrés mental. Procurar entorno social favorable
- Limitar el sedentarismo en la vida cotidiana
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Monitorizar calidad de vida, factores de riesgo y peso corporal
- Mantener formación continuada en obesidad y en salud

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

FÁRMACO (nombre comercial)	Eficacia (% peso) frente a placebo	Efectos adversos	Consideraciones particulares
Países con disponibilidad			
Orlistat (Xenical, Alli) EU, USA, CAN, AUS, Latinoamérica	4% a 1 año	Manchado fecal, diarrea	Escasa adherencia a largo plazo. Efecto periférico.
Liraglutida 3mg (Saxenda) EU, USA, CAN, AUS, Latinoamérica	6% a 1 año	Náuseas, vómitos, diarrea	Efecto anti-diabético sin hipoglucemias. Beneficio sobre factores riesgo CV y metabólico
Semaglutida 2,4 mg (Wegovy) EU, UK, USA, CAN, Japón	12,4% a 68 semanas	Náuseas, vómitos, diarrea	Idéntico a Liraglutida 3 mg
Tirzepatida 15 mg (Mounjaro) EU, USA, CAN, AUS	17,6% a 72 semanas	Náuseas, vómitos, diarrea	Idéntico a Liraglutida 3 mg

3. CONVIVE

La obesidad es un problema de todos. Las acciones orientadas hacia su prevención y tratamiento requieren de la participación y el esfuerzo colectivo

- Actuar en el entorno familiar, pilar fundamental en nuestro desarrollo**
 - planificando menús, compartiendo ocio activo, ayudar emocionalmente a quien lo precise
- El entorno escolar debe favorecer el control de peso**
 - Con menús escolares adecuados, con información nutricional a alumnos, padres y personal de la educación, potenciando el deporte, evitando la estigmatización
- Es en el entorno laboral donde pasamos gran parte de nuestro tiempo**
 - Organizar la comida que se lleva desde casa, aprovechar el desplazamiento para caminar o usar la bicicleta, hacer pausas para pequeños ejercicios físicos.
- El entorno social es fundamental tanto de las administraciones públicas como sanitarias**
 - Es necesario favorecer espacios para el deporte, dar información nutricional de los alimentos, hacer control de publicidad engañosa y de contenido de redes sociales, aumentar la sensibilidad social y del personal sanitario sobre el problema de la obesidad

Adquirir conocimientos sobre LA OBESIDAD, buscar recursos y estrategias para su manejo y conseguir unos objetivos definidos permitirá un tratamiento eficaz y duradero. Es importante actuar sobre los elementos que la favorecen y cronifican.

4. CUÍDATE

1 - Alimentación

Planifica menús agradables y saciantes, con alimentos y formas de preparación ligeras. Come en ambiente tranquilo y sin distracciones (móvil, ordenador, televisión...) Come despacio, controlando cantidades.

2 - Ejercicio físico

Cualquier actividad física ayuda. Utiliza el desplazamiento al trabajo, subir y bajar escaleras, aumentar el ocio activo... Combina el ejercicio aeróbico y de fuerza, según tus preferencias y posibilidades.

3 - Autoobservación

Observa tu comportamiento hacia los alimentos y su relación con estados anímicos o emocionales. Vigila sensaciones, percepciones, emociones... que influyan sobre un desorden en la alimentación y que hagan de ella una compensación. Registra de manera sincera y crítica lo que comes. Controla parámetros (peso, perímetro de cintura...) que sirvan de apoyo.



@ObesitySeen
@sociedadSEEN
@TuendocrinoSEEN

