

OBESIDAD

Obesidad: enfoque diagnóstico y planteamiento terapéutico

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Natalia Pérez Ferre. Médico Especialista en Endocrinología Y Nutrición. Profesora asociada en Ciencias de la Salud. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos.

Instituto de Investigación Biomédica del Hospital Clínico San Carlos (IDIISC). Facultad de Medicina. Universidad Complutense. Madrid.

Miguel Ángel Rubio Herrera. Jefe de Sección de Nutrición Clínica-Dietética, Obesidad y Riesgo Vascular. Profesor asociado de Medicina. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos.

Instituto de Investigación Biomédica del Hospital Clínico San Carlos (IDIISC). Facultad de Medicina. Universidad Complutense. Madrid.

La obesidad es una **enfermedad crónica** caracterizada por un **aumento de la grasa corporal**. En su desarrollo actúan múltiples **factores intrínsecos** (genéticos, biológicos, hormonales, metabólicos, psicológicos, etc.) y **extrínsecos** (ambientales, sociales, culturales, económicos, etc.). Por tanto, no debe reducirse a un problema de equilibrio energético (ingesta-gasto) ni focalizar toda la responsabilidad en el individuo, dado que muchos factores escapan al control individual.

Sus **implicaciones clínicas**, comorbilidades y complicaciones asociadas la convierten en uno de los mayores problemas de salud, con un preocupante incremento en su prevalencia a nivel mundial. Está asociada a una alta tasa de discapacidad y a un aumento de mortalidad, principalmente por causas cardiovasculares.

El **abordaje** de la obesidad ha de ser **multifactorial**, incluyendo políticas a nivel poblacional que permitan un acceso adecuado a una alimentación saludable, la práctica de actividad física en espacios públicos adecuados, la prevención del sobrepeso y de la obesidad infantil mediante la educación en la edad escolar.

La obesidad requiere **atención de todos los niveles asistenciales**, comenzando por el equipo de atención primaria, que tiene un papel fundamental en su prevención mediante la promoción de hábitos de estilo de vida saludables y la detección de individuos con sobrepeso y obesidad para la intervención precoz y la monitorización de posibles enfermedades asociadas (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, síndrome de apnea del sueño, enfermedad hepática grasa, entre otras).

Debe realizarse un **diagnóstico integral** basado en una exhaustiva historia clínica, exploración física, con estudio de composición corporal siempre que sea posible, determinaciones analíticas para la evaluación del grado de control metabólico y otras pruebas complementarias en caso necesario para la evaluación de las comorbilidades.

La base del tratamiento son los **cambios de estilo de vida**, que incluyen dieta, ejercicio físico y modificación del comportamiento. Existen recomendaciones básicas y diferentes patrones de dieta que deben adaptarse de forma individual, idealmente, por un dietista-nutricionista. La **dieta mediterránea** es la que ha demostrado mayores beneficios a nivel metabólico y cardiovascular, y la que puede ofrecer una mayor adherencia.

Los **fármacos** han revolucionado el abordaje de la obesidad, principalmente los **análogos del receptor GLP-1**, que ayudan a adherirse a las pautas de estilo de vida, además de aportar importantes beneficios cardiovasculares y en algunas de las enfermedades asociadas a la obesidad. Pueden iniciarse junto con las medidas de estilo de vida, y generalmente son necesarios a largo plazo.

La **cirugía bariátrica** se reserva a pacientes con $IMC > 35 \text{ kg/m}^2$ con comorbilidades mal controladas a pesar de tratamiento intensificado, o fracaso de otros tratamientos, siempre que muestren adherencia a las medidas de estilo de vida y compromiso para realizar el seguimiento. La técnica de cirugía bariátrica se decidirá en cada paciente de acuerdo con la evaluación exhaustiva precirugía, siendo las técnicas más habituales la gastrectomía vertical y el *bypass* gástrico.

En cualquier caso, la persona con obesidad precisa un **seguimiento continuado** en el tiempo, dado que se trata de una enfermedad crónica y recidivante, para prevenir o tratar la recuperación ponderal y para la monitorización de las complicaciones asociadas.

Enlaces a páginas web de interés

Aula Virtual | SEEN | Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición: vídeos explicativos para pacientes realizados por especialistas en Endocrinología y Nutrición con material complementario:

- [Obesidad y diabetes](#)
- [Obesidad y cirugía bariátrica](#)

[Documento de SEEN para pacientes con información sobre cirugía de la obesidad](#)

[Herramientas para estimar nuestro porcentaje de grasa corporal](#)

[Área para pacientes de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad \(SECO\)](#)

[Área para pacientes de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad \(SEEDO\)](#)

[Cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea](#)

[Web de la Organización Mundial de la Salud sobre Obesidad y sobrepeso](#)