AULA VIRTUAL OBESIDAD

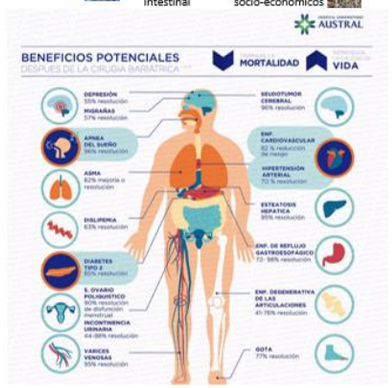
CONCEPTOS GENERALES SOBRE OBESIDAD

1. CONOCE

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA RECIDIVANTE Y MULTIFACTORIAL

CAUSAS DE OBESIDAD

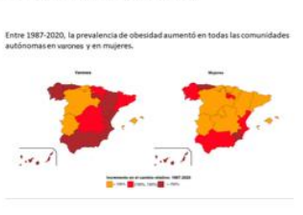
Sobreingesta
Baja actividad física
Edad
Menopausia
Embarazo
Genética y Epigenética
Privación de sueño
Contaminantes
Enfermedad psiquiátrica
Estrés
Medicamentos
Factores prenatales y gestación
Enfermedades endocrinológicas
Microbiota intestinal
Factores socio-económicos



Obesidad
♂ Grasa >25%
♀ Grasa>35%

PREVALENCIA EN ESPAÑA

Aranceta-Bartrina y cols. Rev Esp Cardiol 2016



Feijoo y cols. Rev Esp Cardiol 2024

CLASIFICACION DE LAS OBESIDADES

INDICE DE MASA CORPORAL

IMC (kg/m²)	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

Ecografía TAC Resonancia

COMPLICACIONES: EOSS

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

BASES DEL TRATAMIENTO

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

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

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

FARMACO (nombre comercial) Países con disponibilidad	Eficacia (% peso) frente a placebo	Efectos adversos	Consideraciones particulares
Orlistat (Xenical, Alli) EU, USA, CAN, AUS, Latinoamérica	4% a 1 año	Manchado fecal graso, diarrea	Escasa adherencia a largo plazo. Efecto periférico.
Liraglutida 3mg (Saxenda) EU, USA, CAN, AUS, Latinoamérica	6% a 1 año	Náuseas, vómitos, diarrea	Efecto antidiabético 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	17,8% 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

4. CUÍDATE

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

1 - Alimentación

Planifica menus 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 critica lo que comes
Controla parámetros (peso, perímetro de cintura ,..) que sirvan de apoyo

SEEN Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

@ObesitySeen
@sociedadSEEN
@TuendocrinoSEEN