



THE HORMONE
FOUNDATION

Las hormonas y la obesidad

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una condición crónica que se caracteriza por un exceso de grasa en el cuerpo. Se diagnostica por medio de un número llamado el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual calcula la cantidad de grasa en el cuerpo. Para calcular su IMC, usted tiene que multiplicar su peso (en libras) por 703 y luego dividir el resultado por su altura en pulgadas y, cuando obtenga ese resultado, vuélvalo a dividir por su altura en pulgadas. *(También puede calcularlo en kilos si divide su peso en kilogramos por su estatura en metros y cuando obtenga el resultado, vuelve a dividirlo por su estatura en metros.)*

IMC

Clasificación

Menos de 18.5	Bajo de peso
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Pasado de peso
Más de 30.0	Obesidad

Origen: Centros para Control de Enfermedades.

¿Por qué debe uno preocuparse por la obesidad?

Tanto el sobrepeso como la obesidad pueden aumentar la posibilidad de que sufra enfermedades serias, tales como la diabetes, la presión arterial alta, derrames, cálculos en la vesícula, colesterol alto, gota, casi todos los tipos de cáncer y hasta una muerte prematura. La obesidad también puede complicar el tratamiento de otras condiciones médicas. En los Estados Unidos, hay 300,000 personas adultas que fallecen por causas asociadas a la obesidad.

¿Qué causa la obesidad?

La obesidad es sumamente compleja y no es tan solo un problema de fuerza de voluntad o de autocontrol. En general, es causada por una combinación de comer en exceso, hacer poco ejercicio y por factores genéticos hereditarios. El sobrepeso o la obesidad ocurren cuando, a lo largo del tiempo, el cuerpo ingiere más calorías de las que consume. Sin embargo, sí hay unas personas que aumentan de peso con más facilidad que otras.

La obesidad también puede ser causada por un desequilibrio hormonal; por ejemplo, el hipotiroidismo o la enfermedad de Cushing, aunque esto es raro. Nuestra comprensión de la obesidad está aumentando aceleradamente. Por ejemplo, ahora sabemos que las células de grasa producen muchas hormonas que desempeñan un papel importante en determinar la cantidad que la persona come, cuánta energía utiliza y cuánto habrá de pesar.

¿Cómo se trata la obesidad?

No hay una solución sencilla ni una píldora que cure la obesidad pero sí hay tratamientos eficaces que le ayudan a conllevar esa condición. La obesidad tiene que ser tratada a largo plazo con una combinación de dieta, mayor actividad y cambios en el estilo de vida. Hay algunos pacientes obesos que también se benefician de los medicamentos para perder peso o, incluso, hasta de la cirugía.

Pregúntele a su médico cuáles son las opciones de tratamiento para perder peso que son más adecuadas para usted. Algunas personas que padecen de condiciones como la diabetes pueden necesitar supervisión mientras pierden peso. Los endocrinólogos, que son los especialistas en las hormonas y

el metabolismo, pueden ayudarle a evaluar la causa de su obesidad y las complicaciones posibles, indicarle cómo debe tratarse, y recetarle medicamentos y supervisar su administración.

¿Qué debo hacer con esta información?

Pregúntele a su médico sobre sus requisitos y objetivos específicos para perder peso. Los siguientes cambios en el estilo de vida son un buen comienzo:

- Reduzca las porciones de las comidas que tienen un alto contenido de grasa o azúcar
- Coma más frutas y vegetales, y granos integrales
- Durante 30 minutos diarios practique una actividad física moderada (por ej., caminar rápidamente)
- Coma tres comidas al día, incluso desayuno
- Busque la oportunidad de actividad física (por ej., subir y bajar por las escaleras siempre que sea posible)

No espere resultados de un día para el otro. No hay soluciones instantáneas. Propóngase una reducción de peso de un 5 a 10% para comenzar. Perder peso toma tiempo y los cambios de dieta y nivel de actividad tendrán que continuar por el resto de su vida.

Recursos

Para calcular su IMC: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm>

Medline Plus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html>

Asociación Americana de Diabetes: <http://diabetes.org/enespanol/spanish.jsp>

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales: <http://www.niddk.nih.gov/health/spanish.htm#dia>

EDITORES:

Daniel Bessesen, MD
James Hill, MD
Holly Wyatt, MD

Abril 2004

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones de la Internet, traducir esta hoja de datos a otros idiomas, o hacer una contribución monetaria a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org/bilingual o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida por los profesionales médicos que deseen compartirla con sus pacientes, pero no para fines comerciales. Traducción hecha por MEDI-FLAG Corp.

© La Fundación de Hormonas 2004