



rompiendo cadenas

home | contacto | quienes somos

SALUD

volver || Tu Opinión || Más info || imprimir || Recomendar

Entre Ríos LUN.17.9.12 | Hora 08 :31:02
[online: 716 lectores] Lecturas: 15880 ...

Dos investigaciones afirman que se puede ser obeso y estar sano

[16/09/2012 | 10:06] - Un estudio realizado en los Estados Unidos concluyó que puede haber personas con sobrepeso sin problemas metabólicos como colesterol, diabetes e hipertensión; Y en Suecia llegan a hablar de la "paradoja de la obesidad".

Se puede ser obeso y tener un metabolismo sano? Desde el comienzo, la pregunta resulta contradictoria, porque la obesidad es una enfermedad. Sin embargo, dos investigaciones afirman que el funcionamiento metabólico de quien tiene unos cuantos kilos de más puede estar en perfectas condiciones. Uno de los estudios se realizó en Estados Unidos y especifica esta nueva forma de llamar a algunos pacientes como "obesos metabólicamente sanos". Por otra parte, una investigación sueca explica que esta población tiene el mismo riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares o cáncer que cualquier otra con un peso normal.

Existen varias enfermedades de las llamadas metabólicas, como la hipertensión, el colesterol alto, la resistencia a la insulina o la diabetes, y todas ellas están implicadas en la mayoría de las patologías cardíacas. En el análisis llevado a cabo en la Universidad de Carolina del Sur, en la ciudad norteamericana de Columbia, se detectó que entre un 30 y un 40% de las personas obesas que participaron de la muestra eran metabólicamente "sanos", es decir, que presentaban sólo una de estas patologías, o ninguna.

Este estudio, publicado recientemente en la revista European Heart Journal, señaló también que entre las personas obesas había un factor en común: el entrenamiento físico. "En base a los datos recogidos creemos que hacer más ejercicio influye positivamente en los principales sistemas y órganos del cuerpo", explicó Francisco Ortega, a cargo del estudio y docente en el departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada.

Los investigadores observaron que los pacientes que hacían ejercicio y comían mejor tenían un metabolismo sano, a pesar del sobrepeso, lo que les garantizaba un menor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad, en comparación con otras personas saludables pero menos activas. Para llegar a estas conclusiones, los científicos analizaron los datos proporcionados por 43.265 personas con sobrepeso y obesidad durante el Estudio Longitudinal del Centro Aeróbico, llevado a cabo entre 1979 y 2003.

Los participantes llenaron cuestionarios sobre su estilo de vida, la actividad física que realizaban y además se les practicaron diversos estudios médicos. El 29,7% de los participantes del estudio fue calificado con obesidad, y de ellos casi la mitad fue considerada "metabólicamente saludable".

Otro de los resultados demuestra que los obesos que realizan actividad física regular, y por tanto son metabólicamente "sanos", reducen de 30% a 50% su riesgo de morir por enfermedad cardiovascular o por cáncer. Aunque no implique una reducción de peso, "creemos que el ejercicio tiene una amplia y positiva influencia sobre los principales sistemas y órganos del cuerpo, y contribuye a un estado metabólico saludable, incluso en personas obesas".

El fenómeno de los obesos "sanos" no es ajeno en la Argentina pero los especialistas destacan que son minorías. "No es el primer estudio que trata sobre esto. En el consultorio vemos personas obesas, pero que sus laboratorios dan bien, comúnmente son jóvenes de 30 a 38 años", explicó a Tiempo Argentino Mónica Katz, directora de la carrera de Médico Especialista en Nutrición de la Universidad Favaloro y coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). Para la especialista, si el metabolismo sano no se complementa con una dieta saludable y actividad física, "tarde o temprano deja de serlo".

Por su parte, Silvio Schraier, director de la Carrera de Médicos Especialistas en Nutrición de la Facultad de Medicina de la UBA y presidente de la Fundación Argentina de Nutrición (FAN), se quejó: "Nadie dice que en la población total, estos casos son minoría, sólo un 10% de obesos son metabólicamente 'sanos', pero lo más grave es que el 90% son metabólicamente enfermos", dijo en diálogo con este diario. Y añadió que "la ausencia de enfermedades metabólicas puede deberse al ejercicio físico pero también a condiciones genéticas".

Cecilia Melo, nutricionista de la Asociación Argentina de Nutricionistas y Dietistas (AANYD) explicó que "el metabolismo es el conjunto de reacciones del organismo para llevar a cabo todas sus funciones, y en las personas obesas puede no presentar complicaciones, pero en el corto plazo comienza a desmejorar. La obesidad no acarrea nada bueno."

LA PARADOJA DE LA OBESIDAD. El segundo estudio sobre la obesidad se realizó en la Academia Sahlgrenska de la universidad sueca de Gotemburgo, un grupo de científicos que estudió la relación entre las patologías cardíacas críticas y la reducción de peso, está cambiando criterios sobre lo aconsejado a la fecha. Se estudiaron 64.436 casos que habían desarrollado un síndrome coronario agudo y que se habían sometido a una angiografía coronaria entre los años 2005 y 2008. Según Oskar Angeras, el autor de la investigación, los pacientes con riesgo más bajo eran los que tenían sobrepeso.

Para los especialistas existe una "paradoja de la obesidad", por la que si una persona desarrolló una enfermedad cardíaca, tiene un menor riesgo de morir si presenta sobrepeso. "En el síndrome coronario agudo, la paradoja de la obesidad sugiere que podrían existir mecanismos de protección en el tejido adiposo de los pacientes obesos que reducen el riesgo de mortalidad. Esto es, por supuesto, especulativo, por lo que se necesitan más investigaciones", destacó Oskar Angeras, el autor de la investigación sueca.

Desde la FAN informaron que en aquel estudio no existen bases sólidas y que un sobrepeso igual o mayor a cinco kilos produce un aumento del riesgo cardiometabólico, es decir, de sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas de serias consecuencias, tales como diabetes, hipertensión arterial y colesterol elevado, entre otras. OBESIDAD HAY UNA SOLA. "Lo que marca la diferencia entre una obesidad complicada y una no complicada no es el peso corporal ni el índice de masa corporal, sino la distribución del tejido graso. La complicación metabólica es mayor en quienes tienen más tejido adiposo visceral localizado dentro del abdomen", explicó el especialista Silvio Schraier. "Antes de hablar de metabolismos sanos en obesos, o especular con que la grasa puede ser buena, deberíamos preocuparnos por encargar estrategias eficaces para bajar de peso y evitar que la situación empeore en la Argentina", explicó Schraier. "Porque hoy es claro que, a mayor sobrepeso, mayor es el riesgo de mortalidad." «

La mujer más pesada del mundo

Sharran Alexander, la mujer de la foto, tiene 46 años, mide 1,83 y con su peso de 203 kilogramos esta luchadora de sumo del Reino Unido es la deportista más pesada del mundo. Para entrenarse, camina y practica natación. "Yo solía avergonzarme de mi tamaño, pero después de practicar sumo aprendí a amar mi cuerpo. El reconocimiento en el Guinness me hace sentir mejor".

Silvio Scharaier, presidente de la Fundación Argentina de Nutrición (FAN), explica: "Algunos luchadores de sumo suelen ser obesos metabólicamente 'sanos', porque entrenan ocho horas por día, lo que hace que tengan poca



Google

☐ Web ☒ Sitio [Archivo]

servicios



la voz radio en vivo

Escucha nuestra Radio por Internet desde Cualquier parte del Mundo...



la voz en tu celular

Escucha la Radio desde tu BlackBerry



la voz video

Moviles de Exteriores, Entrevistas, Nuestros Estudio en VIVO.



cronograma de pagos

Agenda de Fechas de Pagos Municipales y Provinciales.



más información

- + Institucional
- + En Vivo
- + Convención Constituyente
- + La voz
- + Provincia

Relevamiento. TGD Padres TEA impulsa una encuesta para contar con una referencia

Refugio legal para el autismo

losper pidió a ACLER que se termine con la firma de pagarés por prestaciones

Casos de gripe A en el país alertan a sistemas de salud

* Durante la noche debieron darle asistencia respiratoria mecánica

La niña atropellada en Gueguayachú, internada en el San Roque, transita "horas cruciales"

Es el operativo número 19 en la provincia

Se realizó una nueva donación de órganos en Concordia

Lo dispuso la nueva conducción del nosocomio

Refuerzan la guardia del hospital Masvernat con más consultorios

En lo que va del año.

Aseguran que no se ha detectado ningún caso positivo de Gripe A en Entre Ríos

* "La concientización es una tarea que se va haciendo de a poco", dijo Sors

El Cucaier capacitó a docentes de Diamante sobre donación de órganos

grasa en el abdomen", aseguró.
Gabriel Wakita es kinesiólogo y entrenador en la Sociedad Argentina de Sumo. "Muchísimos estudios destacan que quienes practicamos este deporte no tenemos grasa intraabdominal, que es la más peligrosa." Según informó Wakita, los luchadores profesionales tienen una sola comida diaria, pero abundante, a la que llaman "chanco-nabe", una especie de guiso o sopa. "El engorde se basa en comer y dormir. Se levantan a las 5 de la mañana y entrenan de 5 a 12."

cifras que preocupan

- * Enfermedad global: según la Organización Mundial de la Salud, el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas por esta causa.
- * Una de cada diez: en 2008, 1400 millones de adultos mayores de 20 años tenían sobrepeso y, de ellos, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos. Más de una de cada diez personas de la población adulta mundial es obesa.
- * Derivaciones: el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.
- * Cantidad: según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación, de 2009, más de la mitad de los argentinos sufre de obesidad o sobrepeso.
- * Casi un 10%: la diabetes, una afección que triplica el riesgo de problemas coronarios en el hombre y lo quintuplica en la mujer, alcanza al 9,6% de la población adulta.
- * Corazón: un tercio de la población es hipertensa y casi el 30% de los habitantes que se midieron el colesterol lo tienen elevado, dos condiciones suben el riesgo cardiovascular.

La importancia de medir la cintura

Para analizar el riesgo de la obesidad existen diversos indicadores, entre los cuales se destacan el Índice de Masa Corporal (IMC) y el Perímetro de Cintura (PC). El IMC se obtiene dividiendo el peso y la estatura al cuadrado. Se considera "normal" entre 19,5 y 24,9 kg/m². Por debajo, se considera peso bajo, y por encima de 25 es sobrepeso. Cuando el resultado es mayor o igual a 30, se trata de obesidad. En cuanto al Perímetro de Cintura (PC), se considera que más de 88 centímetros en la mujer y de 102 en el hombre puede ocasionar riesgos en la salud. "El IMC pierde validez en personas de menos de 1,50 m de altura, y, dependiendo del peso, porque no discrimina si hay aumento de la grasa, del músculo, de los huesos o del agua corporal", comentó el doctor Silvio Schraier a este diario, y destacó que por eso el PC es fundamental porque "una persona puede ser flaca pero con abdomen prominente, y aunque su peso sea normal, puede tener el mismo riesgo cardiometabólico que un obeso".

Encuesta

La mayoría

En la Argentina, el 53,4% de la población presenta sobrepeso y obesidad, según cifras del 2009.

Por ley

Con cobertura

La obesidad, la bulimia y la anorexia son enfermedades, según establece la Ley 26.396 aprobada en 2008. El tratamiento médico, nutricional, psicológico, clínico, quirúrgico y farmacológico debe ser cubierto por las obras sociales y prepagas.

Para bajar

Planificar

Los pilares para bajar de peso son: un plan de alimentación adecuado, y uno de actividad física.

Fuente: (Tiempo Argentino)

PUBLICIDAD



Radio La Voz

901 MHZ. Radio La Voz - Rompiendo Cadenas | Email: lavozradio@hotmail.com | Entre Ríos - Argentina

© Copyright Internacional 2012 Todos los derechos Reservados..

CMS de Noticias Web Grandi y Asociados
Sistema Autogestionable para Portales de Noticias e Información Digital (CMS de Noticias)



www.derf.com.ar www.digitalwords.com.ar