



Última Hora

Clasificados

- Vehículos
- Bienes raíces
- Empleos
- Shoppers**

Noticias

- Política
- Radiografía 2012
- Seguridad
- Calidad de vida
- Huracanes 2012**
- Ciencia y tecnología
- Clima
- Caza Noticias

Internacionales

Negocios

- Actualidad
- Tecnología
- Autos
- Deportes**
- Londres 2012
- Béisbol
- Boxeo
- Baloncesto
- Fútbol
- Otros deportes
- Zona ESPNDeportes

Entretenimiento

- Farándula
- Música
- Cine
- Televisión
- Cartelera de cine
- Cartelera de TV
- Cultura
- Restaurantes
- Estilos de vida**
- Bienestar
- Amor y sexualidad
- Hogar y familia
- Moda y belleza
- Salud al día
- Horóscopos

Opinión

- Editorial
- Columnas
- Cartas
- Voces
- Blogs**

Sondeo

Multimedia

- Fotogalerías
- Videos
- Infografías
- Especiales
- Eventos y Promociones
- Reglas de concursos

HOBBIES

Agenda Ciudadana

Un solo Puerto Rico

Construcción

Viajes

Esquelas.pr

Especiales

- Sueño de Navidad 2011
- END Educador
- n-punto

Estilos de vida



Recomendar 11

Twitter 4

Salud al Día

Imprimir

A A

La paradoja de los "obesos sanos" capta el interés médico

Según un estudio, entre el 7 % y hasta el 40 % de los obesos, según diversos estudios, pueden ser metabólicamente sanos.



Mediante diversos exámenes físicos y de rendimiento cardiorrespiratorio se vio 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, en comparación a un obeso tradicional.

Por Cristián M. González S. / El Mercurio Chile

Este fenómeno de personas que, pese a superar con creces los kilos considerados saludables, no presentan factores de riesgo de enfermedad cardiovascular o diabetes, genera cada vez más interés médico.

"Es bien conocido que la obesidad se vincula a un gran número de enfermedades crónicas. Sin embargo, hay un subtipo de personas obesas que parecen estar protegidas de estas complicaciones", explica el doctor Francisco Ortega, de la Universidad de Granada (España).

Ortega es el autor principal de un estudio multicéntrico que ha seguido a más de 43 mil personas en diferentes países y parte de cuyos resultados publica la edición online del European Heart Journal.

"La investigación surge a raíz de un trabajo de revisión anterior en el que se describían las características

de un grupo de gente llamados metabólicamente sanos, pero obesos. En ese artículo se describían muchos factores, pero no se mencionaba la posibilidad de que el estado físico en este grupo influyera en su mejor perfil metabólico", explica el doctor Ortega a El Mercurio.

Precisamente, la investigación -en la que también participan el Instituto Karolinska de Suecia y la Universidad de Carolina del Sur de Estados Unidos- se centra en la importancia del ejercicio para explicar esta paradoja.

Mediante diversos exámenes físicos y de rendimiento cardiorrespiratorio se vio 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, en comparación a un obeso tradicional. Además, el riesgo en el primer grupo no es significativamente diferente al de una persona con peso normal.

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, consecuentemente, contribuye a un estado metabólico saludable, incluso en personas obesas", dice Ortega.

Para el doctor Mauricio Fernández, cardiólogo de Clínica Alemana, estos resultados enfatizan la importancia de realizar actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares. "Existen personas delgadas sedentarias o que no tienen un nivel de ejercicio adecuado y que tienen un riesgo metabólico y cardiovascular mayor que un obeso que sí se ejercita", precisa.

El doctor Fernando Carrasco, jefe del Departamento de Nutrición de Clínica Las Condes, plantea que junto a la actividad física otros factores que pueden incidir en la mejor salud de estos obesos son la distribución y la

Miércoles
19 de septiembre de

80°F



+ Comentadas + Vistas

Fotos de Kate Middleton "topless" desatan la furia de la familia real británica

Peligrosa la poca actividad sexual en las mujeres

Rebajar para siempre

¿Obsesionado con tu mascota?

Cuando el cerebro se 'desenamora'

Se defiende revista que publicó fotos de Kate Middleton topless

Revista italiana publicará fotos semidesnudas de Duquesa de Cambridge

Sandy Moreau y la fuerza de las ganas

¿Dónde estaba el fotógrafo que captó las imágenes de Kate Middleton topless?

Combate la retención de líquidos

Autos



Subaru WPXSTI 2012 7 ver más



Hyundai, BRIO, Año ver más



En Portada



A oscuras las finanzas de los legisladores

Múltiples trabas impiden el acceso a informes de los políticos. El N...



Abarcadora la lista de los testigos

Policías, expertos, vecinos y familiares de la víctima figuran entre...

Investigan muerte del universitario degollado en Bayamón

- Magacín
- Mi Pequeño Día
- Historia de PR
- Lotería**
- Edición impresa**
- DATS**
- EBill**
- Alcance**

Miércoles 19 de septiembre de 2012



cantidad de grasa corporal, en la que, tal vez, exista más masa muscular y menos grasa visceral (que se acumula sobre todo a nivel abdominal).

"En parte, podría estar determinado genéticamente, según las características del tejido adiposo que permite a algunas personas aumentar sus depósitos de grasa sin generar cambios inflamatorios que desencadenan otras patologías", aclara el experto.

No obstante, los especialistas concuerdan en que esta noticia no debe ser una excusa para los obesos. "La obesidad tiene otros efectos, como mayor riesgo de cáncer, de problemas osteoarticulares, apneas del sueño o coledolitiasis (cálculos)", dice Carrasco.

Además, a largo plazo es posible que un obeso "sano" termine por desarrollar complicaciones metabólicas.

Fuente: Grupo de Diarios América-GDA/El Mercurio/Chile

[Atrás](#)

No te pierdas...



Claribel Medina pierde la paciencia en el aire



Mantén tu rutina de ejercicios



El Nuevo Día - Noticias de Puerto Rico, información de última hora y multimedia

[?]

0 Comentarios [Comentar](#) [Enviar](#)

[Recomendar](#) 11 personas lo recomiendan.

0 Comentarios Usuario

[Ver comentarios](#)

Normas de publicación

Para poder comentar usted debe registrarse con su nombre verdadero e indicar un e-mail de contacto. Queda prohibido cualquier insulto o agravio, amenazas de cualquier índole o insinuaciones hacia o contra cualquier persona. No se permite lenguaje libeloso, difamatorio, ilegal, obsceno u ofensivo, faltas de respeto y el uso de sobrenombres de mal gusto o mensajes que violen los derechos de intimidad de terceras personas. El Nuevo Día se reserva el derecho a decidir que mensajes incumplen estas normas, las Reglas para Comentar o los Términos y Condiciones de Uso de el Nuevo Día, a eliminarlos sin previo aviso y a expulsar a un Usuario que, a su sólo juicio, incumpla las mismas. Usted es el único responsable por el contenido que usted aporte.



[Escanean a un amigo de la víctima](#)



[Miss Mundo Puerto Rico 1985 habla de su enfermedad](#)

[Vídeo](#)



[Asesinada una líder recreativa de Caguas](#)



[Se trata de un vulgar plagio](#)

Otra alegación contra Iván Ríos



[Llanto y dolor en plena sala](#)

El jurado no se mostró conmovido con los testimonios

