

[Hoteles cerca La Alhambra](#) 75 Hoteles en Granada. ¡Con ofertas especiales! [www.booking.com/HotelesAlhambra](http://www.booking.com/HotelesAlhambra)

[Cree en ti mismo](#) Ayuda a tu organismo mediante nuestros productos [www.beonquantum.com/](http://www.beonquantum.com/)

[Comparador de Depósitos](#) Realiza comparativa entre depósitos de 70 bancos y encuentra el tuyo [www.bankimia.com/depositos](http://www.bankimia.com/depositos)

[5 kg -10 kg - 20 kg](#) Elimine esos kilos de más en tiempo record. Adelgaxtreme-15 Nature. [www.adelgaxtreme-15.cl](http://www.adelgaxtreme-15.cl) [Gestión anuncios](#) ▶

Buscar

Información Servicios Ocio Especiales Clasificados Shopping Blogs

Domingo 09.09.2012, 09:44 hs | Montevideo, Uruguay

[Inicio](#) | [Último Momento](#) | [Edición Impresa](#) | [Ediciones anteriores](#)

[Registrarse](#) | [Ingresar](#) | [Contacto](#)



[El mundo de los deportes](#) »

V [El mundo de los deportes](#): »★★★★» Total de votos: ★★★ [Comentarios:](#)

★ [El mundo de los deportes](#) » 0 [Comentarios](#)

[El mundo de los deportes](#) » [Comentarios](#)

[El mundo de los deportes](#) » [Comentarios](#) [« volver](#)

[El mundo de los deportes](#) » [Comentarios](#)

La tradicional idea del "gordito sano" puede que no sea un concepto tan erróneo después de todo: diversos estudios en los últimos años han demostrado que hasta un tercio de las personas obesas son, curiosamente, saludables metabólicamente. Es decir, tienen sus niveles de colesterol, hipertensión o glucosa, por ejemplo, tan normales como los de alguien con un peso adecuado.

Este fenómeno de personas que, pese a superar con creces los kilos considerados saludables (el índice de masa corporal normal sería entre 18 y 25 y se calcula al dividir el peso por la altura al cuadrado), no presentan factores de riesgo de enfermedad cardiovascular o diabetes y genera cada vez más interés médico.

La obesidad es definida por la Organización Mundial de la Salud "como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud". Históricamente, era una enfermedad asociada a los países desarrollados y de altos ingresos, aunque en la actualidad el sobrepeso está en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas.

"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).

### [CEAC Auxiliar Enfermería](#)

Conviértete en Auxiliar Enfermera. ¡Con Prácticas y Bolsa de Trabajo!  
[www.ceac.es](http://www.ceac.es)

### [Estudiar en Oviedo](#)

Residencia de Estudiantes en Oviedo  
Todo incluido. Pensión Completa!  
[www.ovida.es](http://www.ovida.es)

### [Mini Abdominoplastia](#)

Vientre plano y sin marcas en 1 hora  
Rápida recuperación. Precio 1.500 €  
[www.clinicasdiegoeleon.com/abdom](http://www.clinicasdiegoeleon.com/abdom) [Gestión anuncios](#) ▶

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 publicó el miércoles pasado el 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.

Precisamente, el estudio, en el 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 del "obeso sano".

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 médico Mauricio Fernández, cardiólogo de Clínica Alemana (Chile), 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.

Fernando Carrasco, jefe del Departamento de Nutrición de Clínica Las Condes (Chile), plantea que junto a la actividad física otros factores que pueden incidir en la mejor salud de estos obesos son la distribución y 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. En base a El Mercurio/GDA

Etiquetas: [personas](#) - [riesgo](#) - [grasa](#) - [factores](#) - [obesos](#) -

Vota por esta noticia: ★★★★★ Total de votos: ★★ [Comentarios:](#)       
★★★★ 2 votos [0](#)

Comparte



Corrige y Comenta

 [¿Encontraste algún error?](#)

 [Comentar esta noticia](#)

Participa



Noticias en portada



:: Domingo ::

### ["No podría estar en un partido político"](#)

Historiador, analista político y uno de los intelectuales más importantes de la actualidad, revela el papel fundamental que tuvo el fútbol en su vida y habla con pasión de su oficio.



:: Domingo ::

### [Soledad. ¿eterna compañía?](#)

Está presente en las distintas etapas de la vida, no siempre con efectos negativos. También puede ser sinónimo de crecimiento personal.



:: Domingo ::

### [Robots dan una mano](#)

Por primera vez se realizó en Uruguay una operación ginecológica utilizando un robot. La técnica permite que la paciente pierda menos sangre, se recupere más rápido y bajen las infecciones.



:: Domingo ::

### [Precavidos hacen respaldo de SMS](#)

A veinte años de su nacimiento (en diciembre próximo se cumplirán dos décadas) los mensajes de texto pueden ser claves para el día a día. Preservarlos también, sea por una cuestión sentimental o porque tienen información valiosa.



:: Domingo ::

### [La paradoja de los obesos que son "sanos"](#)