

## ■ SALUD

# La obesidad, un problema más allá del peso

**La obesidad se considera casi una pandemia por su rápido crecimiento y por su probada influencia en el desarrollo de otras enfermedades crónicas. Colombia sigue esta tendencia mundial. Preocupa el aumento de las cifras, así como la falta de programas y políticas que faciliten un manejo integral.**

**U**NA DE CADA CINCO personas tiene obesidad en Colombia y más de la mitad de la población presenta sobrepeso, lo que convierte a este par de condiciones en un verdadero problema de salud pública. Los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, la falta de un manejo integral para los pacientes y más programas de prevención son, entre otros, los factores que explican por qué se han disparado las cifras en el país.

Se suma a esta foto —que toman médicos y pacientes— el incremento del sedentarismo y los desórdenes alimenticios producto de las cuarentenas impuestas por cuenta de la covid-19. Este 24 de septiembre se celebró el Día Nacional de la Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso, una oportunidad más para hacer conciencia frente este problema que no se ciñe a una fecha en particular sino a los 365 días que tiene el año.

Y es que esta ‘lucha’ por la obesidad no es solo de la persona que convive con ella, sino de todo un engranaje político, médico, económico, educativo, social y familiar. La gran meta es darle un manejo integral a la enfermedad y hacer mayor énfasis en la prevención.

Empezando por las cifras, en Colombia solo la Ensin



(Encuesta Nacional de Situación Nutricional), herramienta que se aplica cada cinco años para medir los problemas nutricionales de la población colombiana y tomar medidas públicas, mostró en 2015 que el 56,5 por ciento de colombianos entre 18 y 64 años tiene exceso de peso, y una de cada cinco personas tiene obesidad. Al no contar con cifras actualizadas para 2020 (año en donde debió ser presentada), es posible que dichos indicadores hayan aumentado si se tiene en cuenta un empeoramiento de los hábitos alimenticios y la poca actividad física que realizan los colombianos.

Reveló esta encuesta, que la obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4 por ciento) que en los hombres (14,4 por ciento). El exceso de peso en los menores en edad escolar se incrementó de 18,8 por ciento en 2010 a 24,4 por ciento en 2015. El tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver televisión o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales.

Detrás de estos números hay personas que ‘luchan’ para perder peso, una tarea nada fácil y en donde la voluntad

cumple un papel importante, así como la formación en nutrición y la actividad física. Sergio Espejo, paciente con obesidad, de 135 kilos y 45 años que está en lista de espera para una cirugía bariátrica, es uno de ellos. Desde el colegio empezó a ganar kilos de más y la situación se le fue saliendo de las manos. Reconoce los malos hábitos alimenticios como comer demasiado y saltarse las comidas, además de abandonar el deporte.

Para Gabriel Robledo Kaiser, presidente de la Asociación Colombiana de Obesidad (Funcobes), especialista en cardiología y cardio onco-

logía, “la obesidad preocupa mucho en el mundo médico, porque no se trata en forma adecuada. No existen programas de prevención del Gobierno, llegar al sistema de salud para una persona con obesidad no es fácil y no hay profesionales entrenados para esto”.

En ciertas ocasiones, la obesidad no llega sola, sino acompañada de otras enfermedades crónicas como hipertensión arterial, infarto del miocardio, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoartritis y cáncer. “Daña las arterias y el sistema cir-

funcional, a lo patológico,” explica el endocrinólogo Tovar.

### ¿QUÉ HACER?

La prevención es la mejor fórmula, pero cuando llega la obesidad el primer paso es reconocer en qué se está fallando, y normalmente los dos grandes pecados son la alimentación y el sedentarismo.

Para Tovar Cortés se debe preguntar ¿cómo está la actividad física? Quienes conviven con la obesidad deben acudir al médico para crear una rutina de acuerdo con su condición.

La segunda gran recomendación es revisar la calidad

crónicas que tenga el paciente, también se debe visitar al cardiólogo o al reumatólogo.

La recomendación que hace Carlos Sarmiento Riveros, experto en cirugía bariátrica, es empezar por el médico internista ya que la ruta de atención incluye varios especialistas. Sin embargo, todos son igual de importantes para el manejo de la obesidad.

### Y, ¿QUÉ DICE LA LEY AL RESPECTO?

En Colombia existe la ley de la Obesidad y desde el Ministerio de Salud se trabaja en cuatro líneas de acción:

ley “Por medio de la cual se expide la Ley General para el Manejo Integral al Sobre peso y la Obesidad”, conocido como MISO, cuyos autores son los representantes Margarita Restrepo y el médico Jairo Cristancho, quienes justifican esta iniciativa en que se debe dar una mirada integral y no fragmentada a la obesidad.

Organismos internacionales y sector privado también hacen esfuerzos para disminuir esta epidemia. Unicef y Novo Nordisk se han unido en un compromiso con la promoción de estilos de vida saludable, apostándole a generar conciencia en torno al cambio de hábitos y la importancia de la participación de la familia y la comunidad en general en la transformación de los entornos obesogénicos (conjunto de factores externos que rodean a una persona y que puede conducir al sobrepeso u obesidad).

El autocontrol y un mayor conocimiento son la base de la prevención y el primer paso para que cada persona maneje su estado físico. Acudir a diversas herramientas para guiarse y tener las cuentas claras es de mucha utilidad. Sitios web como [www.laverdadedesupeso.co](http://www.laverdadedesupeso.co), por ejemplo, son de gran ayuda para educar a las personas de una manera precisa y cercana en todo lo relacionado con la obesidad y el sobrepeso. Allí igualmente se encuentran herramientas como la calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC) un número calculado a partir del peso y la estatura, que nos muestra si la persona está en riesgo o si ya tiene sobrepeso. Así mismo, cuenta con un Localizador de Especialistas para ayudar a los interesados a que puedan consultar con el especialista que mejor pueda manejar la enfermedad, según su estado de salud. ■



culatorio...por eso el paciente con obesidad va a tener más riesgos de todo tipo”, señala Robledo.

Henry Tovar Cortés es el presidente de la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo y define la obesidad como un “estado inflamatorio de todo el organismo que predispone a desarrollar enfermedades crónicas”.

“Son muchas las razones al considerar que la obesidad es una enfermedad que hay que tratar todos los días. Esta no es una consideración estética, va más allá de si le queda la ropa mal, ya pasamos a lo

de los alimentos que se están consumiendo: disminuir las comidas ‘chatarra’, principalmente productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, así como el exceso de harinas.

Cuando se pasa del sobrepeso a la obesidad definitivamente se debe acudir a especialistas que lo acompañen en el proceso. Y aunque no existe una ruta ideal, si se agotó el plan básico con médicos generales y no se ven resultados, es hora de pasar a una mirada integral que incluye médico internista, endocrinólogo, nutricionista, deportólogo y cirujano bariátrico y, dependiendo de las enfermedades

atención primaria en salud, políticas regulatorias, medidas intersectoriales y gestión del conocimiento. Da un especial énfasis en la promoción del consumo de alimentos naturales y frescos, con guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana, entre otras estrategias. Sin embargo, a lo largo de los años no ha habido un proyecto fuerte que legisle para mejorar la atención a estos pacientes y se fomenten programas de prevención masivos que podrían ser útiles para mejorar la salud de los colombianos.

Por su parte, en el Congreso cursa el proyecto de