



Informativo FundHepa

No. 16 Sobrepeso / Obesidad

Promover la Salud Hepática en México

Contenido

- **Sabías que...** El sobrepeso y la obesidad pueden ser perjudiciales para la salud.
- **Para ampliar la información** Factores de riesgo, prevención y tratamiento de la obesidad.
- **Preguntas frecuentes**
- **Mitos y Realidades**
- **Noticias interesantes** La etiqueta de información nutrimental ayuda a una mejor elección de alimentos.
- **Obesidad e Hígado**
- **Es importante** Se requiere la participación de toda la sociedad para frenar el sobrepeso y la obesidad.
- **Dato curioso** Perspectiva antropológica de la gordura.
- **Signos Alentadores** El sobrepeso y la obesidad se pueden prevenir.

Editorial

En los últimos años México ha experimentado un rápido crecimiento y cambio socio-económico con los cuales ha disminuido la población rural y aumentado la urbana. Además, han incrementado el sedentarismo y el acceso a bajo costo a alimentos ricos en energía y con pobre valor alimenticio; lo que ha llevado a cambios en la dieta en detrimento de la salud y a un aumento de la obesidad entre la población.

En 2010, 32 % de los hombres y 26 % de las mujeres tenían un peso normal. Se ha estimado que para el 2050 la proporción de mexicanos con peso normal disminuirá al 12 y 9% respectivamente por lo que muchas más personas sufrirán de sobrepeso u obesidad y las enfermedades asociadas a estas condiciones se incrementarán.

Es responsabilidad de todos tomar medidas que nos permitan controlar esta "epidemia de obesidad" y disminuir el daño en nuestra población. Debemos concientizar sobre la importancia de tener una dieta adecuada para conservar la salud y tener una buena calidad de vida.



Sabías que... El sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación anormal de grasa o exceso de tejido adiposo en el cuerpo y pueden ser perjudiciales para la salud.

Se considera que estos padecimientos son el quinto factor de riesgo de defunción a nivel mundial. Cada año fallecen cerca de tres millones de personas adultas como consecuencia de este problema de salud pública. Aunque se consideran condiciones clínicas y no enfermedades en sí mismas, el sobrepeso y la obesidad están íntimamente relacionadas con el desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles, como por ejemplo, 44% de la diabetes, 23% de las cardiopatías isquémicas y entre 7 y el 41% de los cánceres.

Según la Organización Mundial de la Salud:

- Desde 1980 el número de personas obesas se ha duplicado en el mundo.
- El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas que aquellas que mueren por estar debajo del peso saludable.
- En 2010 alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

En nuestro país la prevalencia de sobrepeso en adultos es de 32.4% (42.5% en hombres y 35.9% en mujeres) y la de obesidad de 38.8% (26.9% en hombres y 37.5% en mujeres), según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012). Esto quiere decir que 71.28% de la población (48.6 millones de personas) tiene un peso no saludable.

Con estos datos se concluye que el sobrepeso y la obesidad afectan a 7 de cada 10 adultos mexicanos en las distintas regiones.

Infórmate:
www.higado.com.mx
informate@fundhepa.org.mx

Un tema relacionado, pero que en sí mismo es un problema por el incremento de prevalencia que se reporta en diferentes estudios, es la obesidad infantil. Según los datos de ENSANUT 2012, 33.6% de los niños pre-escolares (menores de 5 años), 32% en niños en primaria (5 a 11 años) y 35.8% en adolescentes (12-17 años) padecen obesidad.

Un factor del aumento en la obesidad infantil, es la obesidad de los padres. Según un estudio de Salud Pública, 45% de los niños que presentaron sobrepeso y obesidad tenían padres con este problema. El sobrepeso y la obesidad en la población infantil se asocian con una mayor probabilidad de muerte prematura, obesidad y discapacidad en la edad adulta.

Además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.



Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos entre el cuadrado de su estatura en metros (kg/m²).

$$IMC = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$$

Según la definición de la OMS un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso, mientras que un índice igual o superior a 30 determina obesidad. Se considera que el IMC proporciona la medida más útil para determinar sobrepeso y obesidad en la población, sin embargo hay que tomarlo únicamente a título indicativo.



Para ampliar la información...

Factores de Riesgo

Las causas del sobrepeso y la obesidad son múltiples e influyen factores como: la herencia genética, el comportamiento de los sistemas nervioso, endocrino y metabólico así como el estilo de vida. Se atribuye el 30% a factores genéticos, el 40% a factores no heredables y el 30% a factores sociales.

Los mecanismos para que estos factores causen exceso de grasa corporal son:

- ✘ **Desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías gastadas.** A nivel mundial se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- ✘ **Disminución en la actividad física.** Como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

Diagnóstico

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

También se consideran signos de sobrepeso y obesidad:

- ▶ Perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm.
- ▶ Porcentaje de grasa corporal, en hombres más de 25% y en mujer más de 30%.

Factores de riesgo de enfermedades

Un índice de masa corporal elevado, perímetro abdominal aumentado y alta grasa corporal son importantes factores de riesgo de enfermedades, como:

- ▶ Enfermedades cardiovasculares, principalmente cardiopatías y accidente cerebrovascular.
- ▶ Diabetes.
- ▶ Trastornos del aparato locomotor, en especial la osteoartritis, que es una enfermedad, degenerativa de las articulaciones muy discapacitante.
- ▶ Apnea del sueño.
- ▶ Hígado graso, que puede progresar a esteatohepatitis, fibrosis, cirrosis y hepatocarcinoma.

Según el origen de la obesidad, esta se clasifica en los siguientes tipos:

- ▶ Obesidad exógena: la obesidad debida a una alimentación excesiva.
- ▶ Obesidad endógena: la que tiene por causa alteraciones metabólicas provocadas por disfunción de alguna glándula endocrina como la tiroides o por deficiencia de hormonas.

Prevención / Tratamiento

El sobrepeso y la obesidad así como las enfermedades no transmisibles asociadas son en gran parte prevenibles. Siempre es tiempo para hacer cambios que permitan controlar eficazmente el peso y evitar problemas de salud. Para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, es fundamental tener comunidades y un entorno favorable.

La mayor recomendación o medida de prevención es mantener un peso adecuado; para lograrlo se debe enfrentar desde lo individual, decisiones personales en cuanto a cambiar a hábitos saludables: alimentación y actividad física y desde lo colectivo, tener un entorno social saludable y regulación para crear un ambiente propicio a través de medidas de salud pública.

En el plano individual, las personas pueden:

- ▶ Fomentar la alimentación saludable:
 - Limitar la ingesta de productos ricos en grasa, azúcares y sodio o sal.
 - Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
 - Elegir alimentos de origen natural, no enlatados o procesados.
 - Cuidar el tamaño y número de raciones de los alimentos.
 - Beber agua natural y evitar bebidas azucaradas y gaseosas.
- ▶ Realizar una actividad física periódica:
 - Mínimo 30 minutos de actividad física diaria.
 - Lograr un equilibrio energético y por lo tanto tener un peso normal o adecuado.

Se debe tener en cuenta que:

- ▶ No siempre es fácil cambiar de hábitos, pero es posible.
- ▶ A veces se requiere de apoyo profesional para hacerlo.

La responsabilidad individual puede tener un efecto importante solamente cuando las personas tienen acceso a un estilo de vida saludable lo que consecuentemente llevará a mejorar la calidad de vida.



En el plano social o colectivo es importante:

- ▶ Lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular para las personas con menos recursos.
- ▶ Dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas.

Las industrias de alimentos y de bebidas pueden desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable:

- ▶ Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados.
- ▶ Asegurando el acceso físico y económico a alimentos sanos y nutritivos.
- ▶ Cumpliendo con la norma de etiquetado de la información nutrimental.
- ▶ Poniendo en práctica una comercialización responsable.
- ▶ Apoyando la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.

Preguntas frecuentes

¿Qué es la "conducta alimentaria"?

La conducta alimentaria es la primera opción que tiene nuestro cuerpo para manejar la tensión interna cuando nos sentimos con estrés, preocupación o inquietud. Acudimos a esta conducta cuando necesitamos equilibrio emocional. Cuando no identificamos el origen de la tensión, corremos el riesgo de comer sin control o comer compulsivamente.

La conducta alimentaria se basa en dos pilares fundamentales para funcionar bien y mantenernos sanos:

- La identificación de hambre-saciedad.
- La identificación de las emociones.

Son dos registros que todos tenemos, pero muy pocos le damos la atención e importancia que merecen ya que nos acompañarán toda la vida.

¿Cuánto líquido debo beber?

Tres cuartas partes de nuestro cuerpo están constituidas por agua, de ahí lo importante de mantenernos hidratados. La señal de sed se percibe cuando el cuerpo ya está deshidratado, por eso debe mantenerse una ingesta adecuada de líquidos y no esperar a tener sed para beber agua.

Un adulto necesita aproximadamente dos litros (8 vasos) al día para reponer la pérdida de líquido que se incrementa de acuerdo con el aumento de transpiración ocasionado por cambios en la temperatura ambiental o por la actividad física.

Mitos y Realidades

Lo que la palabra dieta quiere decir

La palabra dieta proviene del vocablo latino *dieta*, y del griego que significa "régimen de vida".

Se aplica en muchas formas:

- Instrucciones alimentarias que el médico da al enfermo para que se reestablezca.
- Implica la noción de falta, privación del comer, restricción.
- Sustancias que se ingieren como alimento, tipo de comida de cada región.
- Referente a comer sabroso o un menú saludable.
- Necesidad de encontrar algo que ayude a gobernar el apetito.

 Una "dieta correcta" o llevar una alimentación saludable no significa dejar de comer los alimentos que gustan o que la comida no tenga un sabor agradable. No hay alimentos que por sí solos hagan subir o bajar de peso. La gran variedad de alimentos que existe le brindan al organismo los nutrimentos que necesita para funcionar adecuadamente y por ello se deben incluir en la alimentación.

Para mantener un peso saludable es necesario:

- Lograr el equilibrio entre las calorías que consumimos en los alimentos y las que gastamos realizando nuestras actividades cotidianas y ejercicio.
- Incluir alimentos de los tres grupos en cada uno de los tiempos de comida como lo recomienda el "Plato del bien comer": frutas y verduras; cereales y tubérculos y leguminosas y productos de origen animal. Esto ayudará a cubrir las necesidades de hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas y minerales que necesitas diariamente.

La alimentación debe ser:

Suficiente: Adaptarse a cada persona de acuerdo con su edad, estado de salud, costumbres, posibilidades económicas y zona climática en la que vive.

Equilibrada: Proporción adecuada de cada uno de los nutrimentos: 55-60% de carbohidratos (cereales, tubérculos, frutas y verduras); 25-30% de grasas y 10-15% de proteínas (leguminosas y productos de origen animal).

Completa: Incluir alimentos de los tres grupos: muchas frutas y verduras; suficientes cereales; pocas leguminosas y alimentos de origen animal.

Variada: Incluir diferentes alimentos de cada uno de los grupos y formas de preparación.

Inocua o inofensiva: Cuidar la higiene durante la preparación, almacenamiento y consumo.

¡ Noticias interesantes !

La etiqueta de información nutrimental contiene una lista de los componentes y nutrimentos del producto y proporciona información para una mejor elección de productos alimenticios.

La etiqueta de información nutrimental (EN) constituye un elemento que abre la posibilidad de verificar si el producto cumple con lo que ofrece.

En México las características de esta etiqueta están reguladas en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

La etiqueta nutrimental debe incluir la siguiente información:

- Contenido energético total
- Cantidad de proteínas
- Cantidad de hidratos de carbono, indicando lo correspondiente a azúcares
- Cantidad de lípidos, especificando las grasas saturadas
- Cantidad de fibra dietética
- Cantidad de sodio
- Cantidad de cualquier otro nutrimento que se considere importante.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 22 g

Cantidad por porción

Calorías 104 kcal
Calorías de grasa 58 kcal

% Valor diario*

Grasa total 6 gr 10 %
Grasa saturada 3 gr 17 %
Ácidos grasos trans 0 gr
Colesterol 0 mg 0 %
Sodio 2 mg 0 %
Carbohidrato total 12mg 4 %
Fibra dietética 2g 8 %
Azúcares 9 g
Proteína 1 g

Vitamina A 0% • Vitamina C 16%
Calcio 26% • Hierro 4%

*% Valor diario basado en una dieta de 2,000 calorías.



Proporcionar información en la EN de un producto no mejora por sí misma la conducta alimentaria del consumidor, pero brinda información que puede ayudar a mejorarla.

Se debe trabajar para que la etiqueta nutrimental sea de fácil lectura y comprensión independientemente de la edad, nivel educativo y estrato socio-económico del consumidor.

Fuente: Cuadernos de Nutrición. Volumen 35. Período Enero-Febrero Año 2012.

Obesidad e Hígado

Un tema importante a considerar es la relación del hígado con el sobrepeso y la obesidad.

Hasta el 75% de las personas con sobrepeso y obesidad presentan hígado graso, el problema es que entre estos pacientes obesos, 15-20% pueden llegar a presentar inflamación del hígado, es decir esteatohepatitis, la cual conduce a fibrosis, la fibrosis a cirrosis y ésta puede desencadenar en cáncer.

Hígado Graso o Esteatosis

Es una enfermedad metabólica que puede ser derivada del sobrepeso y la obesidad y que consiste en la acumulación de grasa en las células hepáticas. Una persona tiene hígado graso o esteatosis cuando tiene 5-10% de lípidos en el hígado. Esta condición puede ser benigna y generalmente no produce daño al órgano, sin embargo, puede hacer vulnerable al hígado ante otra agresión lo que resulta en inflamación y cicatrices, que lo pueden llevar a fibrosis, cirrosis o bien hasta hepatocarcinoma.

Se considera que la esteatosis o hígado graso no alcohólico es la más común de las enfermedades hepáticas crónicas en el mundo occidental. La etnicidad y los factores genéticos afectan la prevalencia (45% entre la población hispanica). El 75% de las personas obesas están en riesgo de tener esteatosis no-alcohólica. En la actualidad, en México, debido al problema de obesidad infantil, el 22-53% de los niños obesos podrían sufrir esteatosis que pudiera estar presente desde muy temprana edad (4 años).

Otro factor de riesgo del hígado graso es el consumo de alcohol.

Cirrosis

Es una enfermedad crónica y progresiva del hígado, que se caracteriza porque el tejido hepático de funcionamiento normal es lentamente reemplazado por tejido cicatrizante.

Para más información consulta el Informativo FundHepa No. 6 Hígado Graso, No. 11 Cirrosis y No. 13 Hepatocarcinoma en la página www.higado.com.mx

Aunque el mecanismo por el cual la obesidad está asociada con la fibrosis hepática y la cirrosis en la actualidad no es del todo conocido, estudios recientes indican que hay una comunicación entre el tejido adiposo, el hígado y los procesos inflamatorios.

La cirrosis hepática es la cuarta causa de muerte en nuestro país y la segunda en población económicamente activa es decir, que tienen entre 35 y 55 años de edad. Un porcentaje muy alto de estas muertes por cirrosis, se consideran cirrosis criptogénicas, que no se sabe su origen. En nuestro país hay diferentes estudios que consideran que 5-30% de las cirrosis se catalogan como cirrosis criptogénicas.

Se han realizado estudios en los cuales se observa que en los estados con más alta prevalencia de obesidad, también se encuentra una prevalencia alta de cirrosis, por lo que se cree que un alto porcentaje de las cirrosis criptogénicas son debidas a la progresión del daño hepático debido a la esteatosis.

Hepatocarcinoma

El cáncer de hígado o carcinoma hepatocelular, es una enfermedad en la que los hepatocitos, las células más abundantes del hígado, se hacen anormales, crecen fuera de control y forman un tumor canceroso.

Estudios epidemiológicos muestran que la obesidad está asociada con un incremento en el riesgo de varios tipos de cáncer, incluido el más común de los cánceres de hígado, el hepatocarcinoma. Además cáncer de colon, de endometrio, de pecho en mujeres postmenopáusicas, de riñón, de esófago, de páncreas y de vejiga.

Se considera que las personas obesas pueden tener menor respuesta al tratamiento, peor pronóstico, e incremento en el riesgo a morir por cáncer. En la actualidad, se están haciendo grandes esfuerzos para comprender el mecanismo por el cual la obesidad produce hepatocarcinoma.

Es importante

Se requiere de la participación de todos los sectores de la sociedad para poder frenar el problema de salud pública que representan el sobrepeso y la obesidad.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y a la falta de políticas de apoyo en sectores como salud, educación, agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente y el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos y bebidas.

El aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en México se encuentra entre los más

rápidos de los documentados a nivel mundial y es ya considerado una epidemia, y por lo tanto, un tema de salud pública complejo. Se necesita que las soluciones vengan desde distintos frentes y que se involucren todos los sectores de la sociedad para poder prevenir y controlar este problema. Se requiere de regulación, diseño y evaluación de programas multsectoriales y una adecuada inversión de recursos, según recomienda la ENSANUT 2012.

Dato curioso **Perspectiva antropológica de la gordura**

El cuerpo como entidad social, más que individual, responde a una representación colectiva, se construye con valores y prácticas culturalmente aceptadas. El proceso que permite la acumulación y el gasto de energía, es el resultado de una adaptación del cuerpo a los cambios y a la diversidad de condiciones ambientales. En las sociedades modernas, los valores corporales ideales también se relacionan con el estatus socioeconómico y la clase social, así la delgadez es un ideal para los grupos de estatus socioeconómico alto en sociedades con amplio acceso a los alimentos. Por otro lado, los individuos o familias de estatus socioeconómicos altos que viven en sociedades con poco acceso a los alimentos tenderán a la gordura como símbolo de estatus.



Al estigmatizar a la gordura surgen los ideales sobre el control del cuerpo como una demostración de la superioridad del intelecto sobre la materia; la carne debe ser controlada por la razón. Por el contrario, cuando una persona "no ejerce control sobre su cuerpo" es estigmatizada como desordenada, impulsiva o compulsiva.

Ante la epidemia de obesidad anunciada por los sectores de salud, la medicina y nutriología se han convertido en ciencias del cuerpo eficiente, con el soporte de una industria de alimentos, productos y servicios saludables y acompañada de una industria médica altamente compleja para satisfacer las necesidades y demandas de las sociedades de gran capacidad de consumo. El mercado determina la dieta moderna; la publicidad comercial, produce la ilusión de variedad alimenticia, capacidad de consumo, libertad en la elección, de satisfacción y estatus social.

Por otro lado, mil millones de personas se encuentran en situación de inseguridad alimentaria, expuestas a un sinfín de alimentos y productos de alta densidad energética y baja densidad de nutrimentos. Paradójicamente estos millones de personas que están sobreviviendo "la escasez de alimentos", pero se encuentran igualmente expuestos a la obesidad, tienen gran capacidad para convertir en grasa, cualquier exceso de alimento que reciban y harán un gasto lento y económico de esa energía ante el estilo de vida sedentario que predomina en la actualidad. De esta manera, no es sorpresa que, aun en las regiones más pobres del mundo, la gordura esté presente en ambos géneros y en todas las edades.

Fuente: Cuadernos de Nutrición. Vol. 35 Número 1 /enero-Febrero 2012. Resumen y Cometarios Finales del Artículo: Perspectiva antropológica de la gordura, Gabriel Saucedo Arteaga.

Signos alentadores

El sobrepeso y la obesidad se pueden prevenir.

Recientes investigaciones han demostrado que la lactancia materna puede reducir el riesgo de desarrollar obesidad. La leche materna además de proporcionar anticuerpos al recién nacido, es un factor de prevención contra la obesidad. Esto como consecuencia de la proteína que contiene la leche materna llamada leptina, cuya acción es que no se acumule grasa en el cuerpo. La leche en fórmula no contiene leptina y sí contiene azúcares añadidas.



Números Publicados Informativo 1 / El Hígado, Informativo 2 / Enfermedades, Informativo 3 / Vacunas, Informativo 4 / Trasplante, Informativo 5 / Alcohol, Informativo 6 / Hígado Graso, Informativo 7 / Hepatitis A, Informativo 8 / Hepatitis B, Informativo 9 / Hepatitis C, Informativo 10 / Nutrición e Hígado, Informativo 11 / Cirrosis, Informativo 12 / Enfermedades Autoinmunes, Informativo 13 / Cáncer, Informativo 14 / Actividad Física, Informativo 15 / Prevención, Edición Especial / El hígado, breve historiografía, Edición Especial / Edición Especial El hígado en México, breve historiografía.

Directorio

Dra. Concepción Gutiérrez Ruiz
Directora Editorial

Dr. Luis E. Gómez-Quiroz
Colaboración Editorial

Dr. David Kershenovich Stalnikowitz
Presidente Médico Honorario

Dr. Enrique Wolpert Barraza
Presidente Comité Científico

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Coordinación de Publicaciones

D.G. Leonor Carrillo Fernández
Diseño Gráfico

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86

Fax 56 61 • 50 97

www.fundhepa.org.mx

informate@fundhepa.org.mx

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.


FundHepa
Fundación Mexicana
para la Salud Hepática



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA

Próximo Número **Hepatotoxicidad**

Donataria Autorizada