

Obesidad y Riesgo cardiovascular



Por: Diego Moreno Guzmán
Provincia del Guavio
Estudiante de Jurisprudencia
Universidad del Rosario

Las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte en todo el mundo, cada año mueren más personas por eventos cardiovasculares que por cualquier otra causa y la mayoría de estas muertes pueden ser prevenibles interviniendo sobre los factores de riesgo más representativos como el tabaquismo, mala alimentación, el sedentarismo, el consumo de alcohol y la obesidad.

Aunque está demostrado que el factor de riesgo que tiene más importancia en el desarrollo de riesgo cardiovascular es el tabaquismo, la obesidad se ha convertido en una gran amenaza para la salud en todo el mundo, su prevalencia ha ido en aumento en prácticamente todos los continentes y probablemente en mayor medida en países de gran desarrollo en donde se encuentra combinada y en relación directa con los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo en su población.

El diagnóstico de obesidad empleado desde 1995 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como un Índice de masa Corporal (IMC*) mayor o igual a 30. Es probablemente el factor de riesgo de enfermedad cardiovascular más prevalente y ciertamente el factor que menos mejora y de más difícil control en sujetos con enfermedad cardiovascular establecida.

La obesidad está asociada a enfermedades cardiovasculares, incluidas la enfermedad coronaria (Infarto), la insuficiencia cardíaca, y la muerte súbita, sin dejar de lado otras enfermedades que concomitantemente aumentan el riesgo cardiovascular como el SAHOS (El Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño); condición que afecta hasta a un 5 % de la población mundial, principalmente personas con obesidad, y está caracterizada por sueño no reparador, despertares y ronquidos en la noche, somnolencia diurna, disminución de la capacidad de concentración y un aumento marcado de riesgo cardiovascular e hipertensión arterial.

Más de dos tercios de los pacientes con enfermedad coronaria tienen sobrepeso u obesidad, sin embargo la asociación entre obesidad y enfermedad cardiovascular es compleja y no se limita a Hipertensión arterial, alteraciones del metabolismo de los lípidos (colesterol y triglicéridos), y diabetes mellitus tipo 2, sino implica muchos mecanismos menos conocidos.

Las personas con obesidad tienen menos calidad de vida y una esperanza de vida más corta que los individuos promedio, por lo que la intervención de este factor de riesgo cardiovascular entra a tener gran importancia en la salud pública mundial.

El objetivo principal del manejo de la obesidad se centra en la pérdida de peso mediante la modificación de la dieta y el incremento de la actividad física, algunos medicamentos se han usado para la disminución del peso, sin embargo los resultados encontrados en la práctica y en muchos estudios realizados no muestran reducción significativa del peso ni que esta reducción sea mantenida a lo largo del tiempo, en realidad se ha observado que resultado final de las personas que usan estos medicamentos es el aumento de peso.

Cuando las modificaciones al estilo de vida fallan o los individuos presentan obesidad mórbida, se recomiendan otras medidas para inducir pérdida de peso, como la cirugía bariátrica (bypass gástrico), la cual representa un método eficaz en pacientes con grandes comorbilidades. Sin embargo en retrospectiva es de gran importancia nunca dejar de un lado la modificación de los estilos de vida, ya que representa una intervención muy efectiva que aunque tiene más impacto si se inicia a edades tempranas, también lo tiene en las personas con enfermedad cardiovascular ya conocida.

*IMC Peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros.

Bibliografía

1. Obesidad y corazón Francisco López-Jiménez. Mery Cortés-Bergoderi. Rev Esp Cardiol. 2011;64:140-9 - Vol. 64 Núm.02 DOI: 10.1016/j.recesp.2010.10.010.
2. Enfermedades cardiovasculares. Organización Mundial de la Salud (OMS).