

La obesidad pandemia del siglo XXI

“La obesidad no solo es un problema de apariencia física con impacto a nivel social y psicológico con baja autoestima, depresión, ansiedad; sino un problema físico incrementado el riesgo de sufrir enfermedades crónicas”

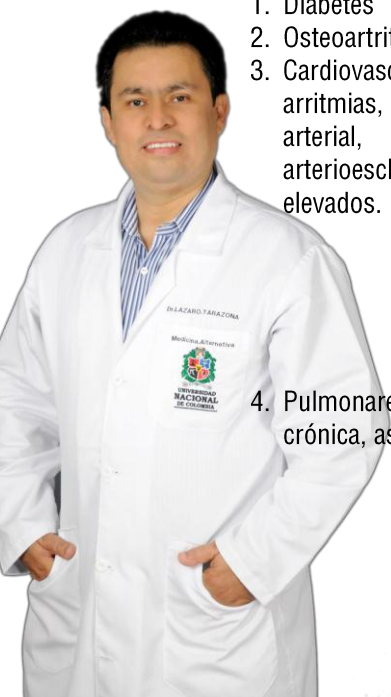


La OMS define la obesidad como una acumulación excesiva de grasa, a un nivel tal que deteriora la salud. La obesidad no solo es un problema de apariencia física con impacto a nivel social y psicológico con baja autoestima, depresión, ansiedad; sino un problema físico incrementando el riesgo de sufrir las siguientes enfermedades:

1. Diabetes
2. Osteoartritis
3. Cardiovasculares: infarto, falla cardiaca, arritmias, muerte súbita, hipertensión arterial, enfermedad cerebrovascular, arterioesclerosis, colesterol y triglicéridos elevados.
4. Pulmonares: enfermedad obstructiva crónica, asma, apnea del sueño.

5. Neurológicas: enfermedad de Alzheimer y demencia
6. Cáncer: seno, endometrio, colon, riñón, próstata, vesícula biliar y esófago.

De esta forma se convierte en un problema de salud pública para la gran mayoría de las naciones occidentales, donde más de la mitad de la población adulta tiene exceso de peso. A nivel mundial, hay más de 300 millones de adultos obesos y 42 millones de niños con sobrepeso. Los gastos en salud de las personas obesas es de un 25% superior a las personas sin obesidad, que sumado a las pérdidas por producción laboral, son un porcentaje considerable del producto interno bruto en la mayoría de los países (> 1% en EE.UU, donde en el 2000, el costo por obesidad fue de \$ 117 millones de dólares). En Colombia uno de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad. El exceso de peso es mayor en el área urbana 19,2% que en la rural 13,4%. En Colombia, el 50



Dr. Lázaro Tarazona Cáceres // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

por ciento de los adultos tienen algún grado de sobrepeso, mientras que un 10% registra obesidad severa.

CLASIFICACIÓN DE OBESIDAD

Según la OMS en los adultos se hace por el índice de masa corporal, que es el peso en kilogramos, dividido por el cuadrado de la estatura en metros. La grasa abdominal (adiposidad visceral) es un riesgo importante para enfermedades antes mencionadas. La Obesidad puede ser secundaria a tratamientos con medicamentos (antipsicóticos, antiepiléptico, antidepresivos, esteroides, insulina), o secundaria a ciertas enfermedades (Síndrome de Cushing, hipotiroidismo, defectos del hipotálamo). Si no se le haya causa, la obesidad se considera que es debida a que no se gasta la cantidad de energía que se ingiere en los alimentos almacenándose en forma de grasa.

En general la obesidad resulta de una compleja interacción de factores genéticos, de comportamiento y ambientales, correlacionado con la situación económica, social, nivel académico y estilos de vida

TRATAMIENTO

El pilar fundamental de todo tratamiento está en una nutrición adecuada y el ejercicio 3 o 4 veces a la semana, 30 a 40 minutos acorde con la condición física de cada persona.

Medicamentos:

- 1. SIBUTRAMINA:** uno de los medicamentos más utilizados, sin embargo en muchos países está prohibida su venta, incluyendo el nuestro, por sus efectos secundarios: aumento de la presión arterial, arritmias cardíacas, depresión, pensamientos suicidas, cefalea, insomnio, estreñimiento, problemas sexuales, dolor de articulaciones y músculos., hemorragias, hemiplejía, temblor incontrolable de las manos, convulsiones, dermatitis.

- 2. ORLISTAT:** inhibe la absorción de la grasa ingerida con los alimentos. Se han evidenciado un aumento en el riesgo de daño hepático, daño renal, pancreatitis aguda y cálculos renales.

- 3. Metformina:** por efecto secundario anoréxico se ha utilizado para tratamiento de la obesidad pero puede causar náuseas, vómitos, diarrea, cólicos abdominales, acidosis láctica severa.



Bajo esta perspectiva, surge la acupuntura como opción de tratamiento en obesidad, de una manera efectiva y más segura que la medicina occidental, ya existe varios estudios de alto nivel como son revisiones sistemáticas y metanálisis que apoyan su eficacia. Al igual estudios con marcadores biológicos que evidencian su efecto hormonal y acción a nivel del sistema nervioso como lo es la disminución de la ansiedad y disminución del apetito, así como su efecto en el metabolismo de los carbohidratos y lípidos. Dentro de las técnicas de acupuntura más conocidas están la auriculoterapia, acupuntura clásica y la electroacupuntura.



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

Cra 36 No 46 - 89 Cons. 402 Centro de Especialistas Cabecera ::: (57+7) **6850520** ::: Bucaramanga – Colombia
www.tumedicinaintegrativa.com



INDICE DE MASA CORPORAL (Kg/m ²)	CLASIFICACION	RIESGO ASOCIADO A SALUD
25-29.9	Pre-obeso	Incrementado
30-34.99	Obesidad grado I	Moderado
35- 39.99	Obesidad grado II	Severo
Mayor de 40	Obesidad grado III	Muy severo



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

Cra 36 No 46 - 89 Cons. 402 Centro de Especialistas Cabecera ::: (57+7) **6850520** ::: Bucaramanga – Colombia
www.tumedicinaintegrativa.com