

Título: **Obesidad. Epidemia del siglo XXI.**

Autores: Dr. Jorge Pablo Alfonzo Guerra, Manlio F. Blanco Cantero, Alfredo Nasiff Hadad, José E. Fdez-Britto Rodríguez, Santa Jiménez Acosta, Bertha Carrasco Martínez, Miguel A. Buergo Zuaznabar, Raúl Herrera Valdés, Raymed A. Bacallao Méndez, René Llapur Milián, Raquel González Sánchez, Moisés Hernández Fernández, Arturo Rodríguez- Ojea Menéndez.

Centro de trabajo: Instituto de Nefrología “Dr. Abelardo Buch López”

jalfonzo@infomed.sld.cu

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica a la obesidad como uno de los principales problemas de salud en nuestros días. Según esta organización, la obesidad es la enfermedad metabólica más prevalente (se conoce como **prevalencia** a la proporción de casos existentes con una enfermedad específica, en cierto momento y en una determinada población) e **incidencia** (número de nuevos casos de determinada enfermedad en cierto periodo) en los países desarrollados y la ha aceptado como una epidemia. En el mundo existen más de 1000 millones de personas con sobrepeso (contra 800 millones de desnutridos) y entre ellas unas 300 (5%) millones están clínicamente obesas. Se estima que en la actualidad mueren (**mortalidad** proporción de fallecidos en un tiempo determinado por una causa específica) unos 3 millones de personas relacionadas con la obesidad y que para el 2020 las muertes ascenderán a 5 millones. Si añadimos a estas cifras el impacto sobre la **morbilidad** (proporción de pacientes que tienen una enfermedad en un periodo de tiempo), la **mortalidad** que es la segunda causa de muerte prevenible y los **costos socio-económicos** que tiene asociada, bastaría para subrayar la magnitud del problema y explica el porqué a la obesidad se la clasifica como **“LA GRAN EPIDEMIA DEL SIGLO XXI”**. A pesar de eso no recibe la atención que merece por parte de los gobiernos, la profesión médica, la industria, los sistemas de relaciones socio-económicas-culturales y en definitiva, la sociedad en su conjunto.

Los cubanos no escapamos de enfrentarnos a este fenómeno, sin distinción de sexo o edad. La última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo Cardiovasculares reporta un 42.6% de sobrepeso en nuestra población, más en el sexo femenino (47%) que en el masculino (37.6%), y lo más alarmante, alrededor del 13% entre los niños de 1 a 14 años.

Estas cifras son altamente significativas y nos han motivado a hacer este libro para hacer un llamado de advertencia del peligro a que estamos obligados a enfrentar, para aunar esfuerzos y trazar estrategias que dirijan **LA GRAN BATALLA CONTRA ESTA EPIDEMIA**.

De los mayores factores de riesgo de muerte prematura, con exclusión del tabaquismo, los otros siete (cerebrovasculares, cardiovasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, insuficiencia renal, diabetes y obesidad) se encuentran directamente relacionados con **los hábitos de comer, beber y como nos movemos**. Entre ellos el sobrepeso y la obesidad son los de mayor frecuencia y prevalencia.

La obesidad, entre las enfermedades crónicas no trasmisibles, es considerada como una enfermedad, y al mismo tiempo un reconocido factor de riesgo para muchas otras. Es arrastrada por la humanidad desde sus orígenes, aunque como epidemia es de reconocimiento reciente, favorecido por los rápidos cambios sociales, económicos y tecnológicos que han conducido a cambios en los patrones de dieta y actividad física. **Es un importante problema de salud, ascendente y progresivo, que se observa en todos los países, desarrollados y en vías de desarrollo, y en todas las regiones. Afecta a todas las etnias, razas, sexos y edades. Se asocia al desarrollo de factores socio-económicos-ambientales y tiene de forma directa o indirecta, una base genética.** El alto impacto de los determinantes ambientales sobre la predisposición genética, **una vez que se ha instalado el exceso de grasa, no facilitan su disminución, sino más bien, a un mantenimiento o incremento y el fracaso de muchos de los tratamientos.** Ello explica que la **obesidad sea una entidad crónica, evolutiva y recidivante.**

En las últimas décadas se han realizado importantes descubrimientos sobre las características y funciones del tejido adiposo que indican que no es un simple almacén de grasa ni un órgano homogéneo. Clasifica como un **órgano endocrino activo e importante y fuente de varias citocinas.** Lo forman diferentes tipos celulares: adipocitos, pre-adipocitos, células vasculares de su estroma y macrófagos. Cada una de estas células tiene su propio perfil secretor y regulación específica.

La obesidad comparte con las principales enfermedades crónicas no trasmisibles de alta morbilidad y mortalidad los mismos factores de riesgo, tienen mecanismos fisiopatogénicos similares, expresada en la disfunción endotelial, y que indefectiblemente, conduce a un fin evolutivo común, la enfermedad aterosclerótica.

Los niños y los adolescentes no escapan a esta tendencia y es precisamente en este sector poblacional donde se combinan una serie de factores desencadenantes como son: alimentación inadecuada, tendencia a realizar menos actividad física, comer para satisfacer las emociones y falsos criterios familiares de belleza y salud. En esas edades hay un excesivo consumo de alimentos con alta densidad energética favorecido por las agresivas campañas publicitarias de comidas rápidas (comidas chatarra) y de refrescos azucarados, así como, el aumento del tamaño de las porciones. **En estas etapas de la vida es donde se gana o se pierde la batalla contra la obesidad.**

Desarrollo

El presente libro no pretende ser un tratado exhaustivo del tema. Es más bien **un llamado de alerta** al sector de la salud y al público en general, sobre la epidemia que tenemos que reconocer como tal y a la cual debemos afrontar con energía y con estrategias multidisciplinarias, en la que interviene toda la sociedad y sus instrumentos socio, económicos, administrativos y políticos. Esta escrito con un lenguaje lo más sencillo posible, que espero sea ameno, fácil de leer y al alcance del público en general sin que deje de ser fuente de información actualizada para los miembros del sector de la salud, médicos y no médicos.

El libro esta estructurado en dos secciones:

En **la primera sección** presentamos al sobrepeso y la obesidad como un problema global y universal. Revisamos las diferentes maneras de clasificarla y hacemos un recuento de su relación con el área de la salud, su repercusión sobre la morbilidad, la mortalidad y los costos sanitarios. Enfocamos la epidemiología y los aspectos más importantes de la fisiopatogenia, donde se combinan factores genéticos y estilos de vida insanos, expresados en una dieta inadecuada e inactividad física, así como un gran número de los factores involucrados de manera directa o indirecta. **Se presenta al tejido graso no solo como reservorio de grasa, sino como un importante órgano endocrino.** La relación con el síndrome metabólico, la disfunción endotelial y la enfermedad aterosclerótica, son también temas abordados. Por último, presentamos las principales herramientas y estrategias para su prevención y tratamiento.

La segunda sección esta dedicada a profundizar en algunos aspectos específicos de la obesidad. Esta sección es escrita por expertos en las temáticas abordadas, en que se realiza, además de la actualización del tema, un enfoque de la experiencia personal de los autores que realiza la revisión temática. La evolución del sobrepeso y la obesidad en Cuba, la relación de la obesidad con la aterosclerosis, la dislipidemias, los adipocitos y otras citocinas liberadas por el tejido adiposo, la diabetes, el riñón, la litiasis renal las enfermedades cerebrovasculares, los niños y adolescentes, el embarazo y la actualización del tratamiento integral, son ampliamente comentadas por los autores.

Se complementa con una amplia bibliografía acotada y actualizada con más de 400 citas, tablas y gráficos originales que facilitan la lectura y resumen los criterios significativos recopilados de la literatura universal sobre la temática. Además, se encuadra los aspectos más significativos que al leerse consecutivamente se captan las principales ideas que se pretenden transmitir.

Dedicamos este libro, con todo respeto y cariño, a nuestras “gorditas” y nuestros “gorditos”, sobre todo a los niños y adolescentes, **para que vivan más años saludables y felices.**

Los autores. Un autor principal y 13 co-autores, 2 Académicos, 2 Doctores en Ciencias, 2 Doctores en Ciencias Médicas, 5 Profesores Titulares, 6 Profesores Auxiliares y 9 Especialistas de Segundo Grado representando siete Especialidades Médicas.

Capítulo 1. Resalta la significación sobre la salud del sobrepeso y la obesidad así como los criterios de la Federación Internacional de la Diabetes y opiniones de expertos. Se hace una breve reseña histórica y las vías de desarrollo de esta enfermedad.

Capítulo. Se presenta la definición de la obesidad y los medios para medirla con sus respectivas ventajas y desventajas.

Capítulo 3. Como se define y clasifica la obesidad, el exceso de peso corporal y las características del tejido adiposo, basado en las características anatómicas y la distribución del tejido adiposo en el cuerpo, las causas y la edad de comienzo. Como varía el tejido adiposo en los diferentes periodos de la vida y con relación al sexo, etnia, genética, condiciones socioeconómicas, regiones geográficas y otros factores ambientales, en especial dieta y actividad

física. El tejido adiposo no es un simple almacén de grasa ni un órgano homogéneo. Es un órgano endocrino activo.

Capítulo 4. La obesidad como epidemia y su relación con el resto de las epidemias del siglo XXI en particular con la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares y con la aterosclerosis.

Capítulo 5. Revisión detallada de la epidemiología a nivel mundial y en Cuba. Énfasis particular en los países en desarrollo y en los niños y adolescentes.

Capítulo 6. Se describen las diferentes etiologías de la obesidad (genética y ambiental). Entre las primeras el papel del peso en el feto, la relación familiar, etc. Con relación a los factores ambientales se discute la excesiva ingestión energética representado por los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo entre otros factores.

Capítulo 7. Se consagra al reto que representa la obesidad sobre los sistemas de salud en general y sobre la supervivencia y calidad de vida del obeso en particular. Los factores asociados

, su repercusión sobre la mortalidad y los gastos sanitarios.

Capítulo 8. Consagrado por entero al síndrome metabólico. La resistencia a la insulina y su relación con la obesidad.

Capítulo 9. Visión general sobre el tratamiento terapia dietética, terapia física, conductiva, farmacológica, cirugía y las terapias combinadas.

Capítulo 10, 11, 12 y 13. Se aborda las características del adiposo, la aterosclerosis con los mecanismos fisiopatológicos involucrados y su clasificación, las dislipidemias y la obesidad en Cuba.

Capítulo 14. La importante relación de la obesidad con la diabetes mellitus tipo 2 es abordado como un reto a los sistemas de la salud en el siglo XXI. La epidemiología, cuadro clínico, los factores de riesgo vascular y los aspectos más sobresalientes sobre el tratamiento son ampliamente comentados.

Capítulo 15. En este capítulo se aborda la relación con las enfermedades cerebrovasculares y muy en especial con la hipertensión arterial. Amplio comentario sobre aspectos del tratamiento.

Capítulo 16. El riñón y la obesidad. Aspectos epidemiológicos, fisiopatogénicos y de cómo la obesidad se relaciona con el riñón y los diferentes mecanismos del daño renal. Por último, un enfoque particular en relación a la enfermedad renal crónica y los resultados del estudio "Estudio Epidemiológico en la Comunidad de Enfermedad Renal Crónica, Enfermedad Cardiovascular, Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial", realizado en la Isla de la Juventud,

Capítulo 17. Un capítulo muy novedoso en que se enfoca la relación de la obesidad con la litiasis renal. Los diferentes factores de riesgo, los mecanismos que se involucran, los estudios epidemiológicos publicados en la literatura médica y los propios de los autores, únicos en Cuba realizado por Mañalich y el autor.

Capítulo 18. La obesidad en los niños y adolescentes es un problema emergente y de crecimiento desproporcionadamente en todos los países, ha adquirido proporciones epidémicas. La obesidad del adulto podría empezar identificando e interviniendo sobre los niños que tendrán probabilidad de tener

sobrepeso u obesidad cuando lleguen a adultos. Se hace un amplio estudio epidemiológico, con énfasis en nuestro país, los factores de riesgo identificados, el desarrollo del tejido adiposo en estas edades y el abordaje del tratamiento.

Capítulo 19. La obesidad materna como factor de riesgo en la reproducción. El embarazo es una etapa de gran vulnerabilidad nutricional. El exceso de peso y el embarazo, la diabetes el embarazo y la obesidad son temas ampliamente debatidos así como las recomendaciones dietéticas al efecto

Capítulo 20. Plantea la pirámide del tratamiento, oferta guías para el tratamiento de la obesidad (la dieta, la densidad energética de los alimentos, la importancia de la actividad física, los principios básicos de la farmacoterapia de la obesidad y el tratamiento conductual son temas ampliamente comentados con sugerencias útiles para todos, los obesos y los que no lo están para que no desarrollen esta enfermedad.

Bibliografía

Se complementa con una amplia bibliografía acotada y actualizada con más de 400 citas, tablas y gráficos originales que facilitan la lectura y resumen los criterios significativos recopilados de la literatura universal sobre la temática.