



## Cómo mantener sano el corazón

### Obesidad y sobrepeso

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Esto es alarmante si se tiene en cuenta que uno de cada tres estadounidenses es obeso. Los estudios recientes han demostrado que la obesidad está relacionada con 112.000 muertes en los Estados Unidos cada año.

#### ¿Qué es la obesidad?

El organismo está compuesto de agua, grasa, proteína, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Se habla de obesidad cuando el organismo contiene demasiada grasa.

La medida de la cintura es una manera de calcular la grasa corporal. Se considera una cintura de alto riesgo aquella que mide más de 35 pulgadas en las mujeres y más de 40 pulgadas en los hombres. Otra manera de medir la obesidad es con el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la talla en metros ( $IMC = kg / m^2$ ). Puede determinar su IMC utilizando la calculadora a continuación. Con esa cifra, puede averiguar su composición corporal consultando la tabla que aparece debajo de la calculadora.

#### Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una fórmula que se utiliza para evaluar el peso corporal en relación con la estatura. La fórmula permite medir la composición corporal y ha demostrado ser una manera eficaz de determinar la grasa corporal. Para calcular su IMC, ingrese su estatura y peso a continuación.

<b>Estatura en pulgadas:</b>	<input type="text"/>	<b>o centímetros:</b>	<input type="text"/>
<b>Peso en libras:</b>	<input type="text"/>	<b>o kilogramos:</b>	<input type="text"/>
<input type="button" value="Calcular"/>		<input type="button" value="Calcular"/>	
<b>Resultado:</b>	<input type="text"/>		

#### Composición corporal

Peso inferior al normal  
Normal  
Peso superior al normal  
Obesidad

#### Índice de masa corporal (IMC)

Menos de 18.5  
18.5 – 24.9  
25.0 – 29.9  
Más de 30.0

#### ¿Cuál es la causa de la obesidad?

En algunas personas, la causa de la obesidad es muy simple: consumen más calorías de las que queman haciendo ejercicio en su vida diaria. Las siguientes son otras causas de obesidad:

- Herencia genética. La obesidad suele ser hereditaria. Algunos investigadores creen que un gen que se transmite de una generación a la siguiente podría afectar a la manera en que regulamos nuestro peso corporal.
- Edad. Con la edad, el organismo no puede quemar energía con la misma rapidez y no necesitamos la misma cantidad de calorías para mantener estable el peso. Por eso la gente que come de la misma manera y realiza las mismas actividades que a los 20 años de edad, engorda a los 40.
- Sexo. Los hombres queman más energía en reposo que las mujeres, por eso necesitan más calorías para mantener su peso corporal. Las mujeres típicamente aumentan de peso después de la menopausia porque su capacidad de quemar energía disminuye aún más.
- Medio ambiente y hábitos alimenticios. Los restaurantes de comida rápida y la comida chatarra que contiene mucha grasa y colesterol se han convertido en un componente principal de la alimentación estadounidense.
- Falta de actividad física. La gente que come mucho pero no hace ejercicio tiene mayores probabilidades de ser obesa.

- Embarazo. Aunque la mayoría de las mujeres sólo pesan unas pocas libras de más un año después de dar a luz, un 15 por ciento de las mujeres embarazadas aumenta 20 libras con cada embarazo.
- Obesidad infantil. Los niños obesos tienen mayores probabilidades de ser adultos obesos. Los investigadores creen que las células grasas que adquirimos en la niñez permanecen en el organismo al llegar a la edad adulta. Los niños obesos pueden tener cinco veces el número de células grasas que los niños de peso normal. Las dietas en la edad adulta pueden disminuir el tamaño de las células grasas pero no la cantidad.
- Enfermedades. Algunas enfermedades pueden causar obesidad. Estas incluyen los problemas hormonales tales como el funcionamiento deficiente de la glándula tiroidea (hipotiroidismo), la depresión y algunas enfermedades cerebrales poco comunes.
- Medicamentos. Los corticoesteroides y algunos antidepresivos pueden ocasionar un aumento de peso.
- Trastornos alimentarios. Los trastornos por atracones e ingesta nocturna representan tanto como el 10 al 20 por ciento de la gente que solicita tratamiento para la obesidad.

### ¿Cuáles son los riesgos de la obesidad?

El exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales. Además, la obesidad puede:

- Elevar los niveles de LDL («colesterol malo») y triglicéridos.
- Reducir los niveles de HDL o «colesterol bueno».
- Aumentar la presión arterial.
- Causar diabetes.
- Aumentar el riesgo de asma del adulto y otros problemas respiratorios.
- Aumentar el riesgo de [apnea obstructiva del sueño](#) (AOS).
- Aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, tales como el cáncer endometrial, el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer de colon.

Aunque uno no tenga otros factores de riesgo, la obesidad por si sola aumenta el riesgo cardiovascular. Además, daña más que el corazón y los vasos sanguíneos. El exceso de peso aumenta el esfuerzo de los huesos, las articulaciones y los músculos. También puede contribuir a la formación de cálculos biliares.

### ¿Cómo se trata la obesidad?

La obesidad típicamente se trata mediante cambios en el estilo de vida, entre ellos dieta y ejercicio. Muchos médicos han cambiado la manera de encarar la reducción de peso de sus pacientes. Los estudios han demostrado que incluso una leve reducción del peso corporal —de un 10 por ciento— puede contribuir a la reversión de algunos de los riesgos de la obesidad. En lugar de establecer objetivos que los pacientes posiblemente no puedan lograr, esta «solución del 10 por ciento» ha pasado a ser el objetivo de la mayoría de los programas de tratamiento.

En algunos casos, los médicos pueden recetar medicamentos para adelgazar junto con un programa de dieta y ejercicio. Pregúntele al médico si estos medicamentos serían apropiados para usted.

En casos graves, podría recomendarse una intervención quirúrgica.

### Más información en este sitio Web:

- [Nutrición](#)
- [Ejercicio](#)
- [Factores de riesgo cardiovascular](#)

### Información en otros sitios Web:

MedlinePlus  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html)  
Obesidad

---

Última modificación: diciembre 2014

[Return to Previous Full Page](#)

Centro de Información Cardiovascular del Texas Heart Institute

Por medio de este programa de extensión comunitaria, el personal del Texas Heart Institute (THI) brinda información educativa referente a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares. No es la intención de THI brindar asesoramiento médico específico sino suministrar información a los usuarios para que puedan entender mejor su estado de salud y las enfermedades que les hayan sido diagnosticadas. No se brindará asesoramiento médico específico y THI recomienda a los usuarios que consulten a un médico cualificado si necesitan un diagnóstico o tienen preguntas.

Por favor comuníquese con nuestro [Webmaster](#) si tiene preguntas o comentarios.

[Condiciones de uso y Política de privacidad](#)

© Copyright Texas Heart Institute. Todos los derechos reservados.