

Científicos reafirman que "la obesidad saludable" no existe



La idea de la obesidad "saludable" es un concepto engañoso, ya que los individuos más obesos se convierten en cada vez menos sanos con el tiempo, según un estudio que dio seguimiento a la salud de más de 2.500 hombres y mujeres por 20 años.

Investigadores del Departamento de Epidemiología y Salud Pública de la University

College London, en Reino Unido, estudiaron a 2.521 hombres y mujeres entre las edades de 39 y 62 años, midiendo el índice de masa corporal (IMC) de cada participante, el colesterol, la presión arterial, la glucosa plasmática en ayunas y la resistencia a la insulina. La obesidad sana se definió como la obesidad sin factores de riesgo metabólicos.

Más del 51 por ciento de los participantes obesos sanos se convirtió en obeso poco saludable durante el periodo de estudio de 20 años, mientras que sólo el 11 por ciento perdió peso y se volvió no obeso sano. El 38 por ciento restante se quedó en la categoría de obesos sanos durante el periodo del estudio, mientras que el 6 por ciento restante se quedó en la categoría de obesos sanos durante el periodo del estudio, mientras que el 6 por ciento de los participantes originalmente en la categoría de no obesos sanos se convirtió en obeso poco saludable.

"Un supuesto básico de la obesidad saludable ha sido que es estable en el tiempo, pero ahora podemos ver que los adultos obesos sanos tienden a volverse obesos poco saludables en el largo plazo, con cerca de la mitad de esta transición en los 20 años de nuestro estudio", afirma el autor del trabajo, Joshua Bell.

Entre los 2.521 participantes, 181 fueron clasificados inicialmente como obesos, incluyendo 66 que fueron clasificados como obesos sanos.

Después de cinco años, el 32 por ciento de los individuos inicialmente clasificados como obesos sanos se había convertido en obeso poco saludable. Tras 10 años, el 41 por ciento era obeso insalubre; el 35 por ciento, obeso poco saludable a los 15 años, y más del 51 por ciento, obeso poco saludable después de 20 años.

En contraste, sólo el 6 por ciento de los participantes obesos sanos perdió peso y se convirtió en saludable no obeso al final de los primeros cinco años del estudio. La

cantidad de participantes no obesos sanos pasó del 4,5 por ciento después de 10 años al 6,1 por ciento a los 15 años y al 10,6 por ciento después de 20 años de análisis.

El propósito del estudio fue determinar si los adultos obesos sanos mantienen el perfil metabólicamente saludable a largo plazo o cambian de forma natural a la obesidad no saludable con el tiempo, una cuestión que ninguna investigación ha examinado durante un periodo de tiempo tan largo, según los autores de este trabajo.

"Los adultos obesos sanos muestran un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular que los adultos de peso normal sanos, aunque este riesgo no es tan grande como para el obeso no saludable. La obesidad saludable es sólo un estado de salud relativa, siendo sólo menos perjudicial que en el peor de los casos. Y como vemos ahora, los adultos obesos sanos tienden a ser obesos poco saludables con el tiempo, proporcionando una prueba más en contra de la idea de que la obesidad puede ser saludable", subraya Bell.

"La obesidad saludable sólo es válida si es estable en el tiempo y nuestros resultados indican que a menudo es sólo una fase. Todos los tipos de obesidad necesitan tratamiento, incluso aquellos que parecen ser saludables", afirmó Bell.

Entre las consecuencias de salud más comunes de la obesidad están enfermedades cardiovasculares, principalmente del corazón y accidentes cerebrovasculares; diabetes, problemas músculo-esqueléticos, y algunas formas de cáncer, incluyendo el de endometrio, mama y colon.