

La obesidad en personas mayores



Gregorio A. Cortés-Soto, MD

Principal Oficial Médico
MSO de Puerto Rico, Inc.

Las estadísticas actuales demuestran que aproximadamente 30% de las personas sobre 65 años son obesas. Estudios clínicos han definido que el aumento de peso en personas de edad avanzada se debe más a una disminución en el ejercicio o actividad física que a un aumento en la cantidad de calorías consumidas. La obesidad se caracteriza por un exceso de grasa corporal que aumenta el riesgo de enfermedad y muerte prematura. Se define como un índice de masa corporal mayor de 30 kg/m².

Índice de masa corporal

La medida clínica estandarizada es el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre los metros cuadrados de altura. Existen también otras formas para determinar la obesidad como el grosor del pliegue de la piel, la circunferencia de la cintura, y la razón de la medida entre la cintura y la cadera. La obesidad se clasifica en Clase I si el IMC está entre 30 y 34.9 (kg/m²), Clase II si está entre 35 y 39.9 (kg/m²) y Clase III cuando es mayor de 40 (kg/m²). Se ha determinado que un IMC mayor de 30 puede llegar a aumentar la mortalidad en un 50%. La obesidad ocasiona complicaciones médicas serias y afecta la calidad de vida.

Consecuencias

En personas de edad avanzada, la obesidad puede exacerbar la disminución de la función física asociada a la edad y conducir a un estado de fragilidad o debilidad generalizada.

Opciones de tratamiento

El tratamiento de la obesidad puede ser dieta, ejercicio, modificación de conducta, terapia farmacológica o cirugía. En la población adulta en general, la mayoría de las opciones de tratamiento producen una mejoría modesta y sustentable del peso, lo suficiente como para mejorar el control glucémico, de los lípidos y de la presión sanguínea.

La opción más sencilla consiste básicamente en limitar la ingesta de grasa; aumentar el consumo de frutas y vegetales, legumbres, nueces y granos; limitar la ingesta de azúcares; y participar en actividades físicas regularmente.

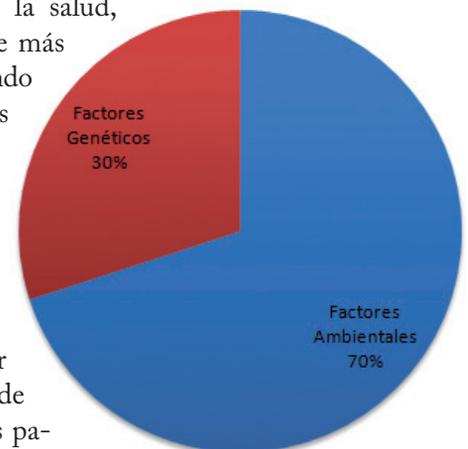
En algunos casos, hay que recurrir al tratamiento farmacológico; y, en casos en que todo lo anterior ha fallado, se podría considerar la cirugía. Hay dos tipos básicos de cirugía bariátrica: la derivación gástrica Roux-en-Y y la banda gástrica ajustable por laparoscopia. Hay que tomar en cuenta que en pacientes con IMC mayor de 40 es requisito una evaluación preoperatoria por un equipo multidisciplinario con experiencia y acceso al manejo médico, nutricional, psicológico y quirúrgico.

Importancia de actividad física

Un dato interesante es que, en la mayoría de los casos, con solo indicarle al paciente un régimen sencillo de ejercicio supervisado como caminar de 30 a 60 minutos diarios, de 3 a 6 veces a la semana, puede ser suficiente para inclinar la balanza hacia el regreso al peso normal.

Comentario

Como profesionales de la salud, nuestra misión se vuelve más clara aún: sigamos poniendo énfasis en los principios básicos de una buena nutrición y del ejercicio como medidas de prevención y tratamiento de esta condición. Está en cada uno de nosotros la posibilidad de ofrecer siempre un servicio de calidad que motive a los pacientes a mantenerse saludables. 



Principales factores involucrados en el desarrollo de la obesidad