

Debemos mejorar nuestro peso

La obesidad está asociada al desarrollo de numerosas patologías y su control puede ayudar a reducir riesgos e incluso mejorar algunos cuadros patológicos. Además de provocar tensión en huesos y músculos, las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo de sufrir hernias, dolor lumbar y artrosis. Tampoco hay que olvidar los trastornos psicológicos que puede provocar la obesidad: ansiedad, depresión, aislamiento, conductas alimentarias anómalas (crisis de atracones) y rechazo social. Asimismo, está relacionada con el desarrollo de las siguientes patologías:

Problemas cardíacos: La obesidad está asociada a problemas coronarios, ya que el corazón debe trabajar más para soportar el exceso de peso. Entre las complicaciones más frecuentes se encuentran la insuficiencia cardíaca, retención de líquidos e infarto agudo de miocardio.

Hipertensión arterial: La reducción y el control del peso permite reducir los niveles de presión arterial.

Colesterol: Los niveles de colesterol y de triglicéridos en obesos son más altos, mientras que el nivel de colesterol "bueno" (HDL) es bajo. Estas grasas se adhieren a las paredes de las arterias y pueden favorecer la arteriosclerosis.

Cáncer: Los hombres obesos presentan mayor riesgo de cáncer de colon y próstata. Asimismo, algunos estudios científicos relacionan la obesidad con el riesgo de sufrir cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas.

Artrosis: Los huesos se deterioran con más rapidez cuando soportan mucho peso. La columna, las caderas, las rodillas y los tobillos son los más perjudicados. El dolor de las articulaciones provoca problemas para moverse e incapacita al enfermo.

Varices: El exceso de peso dificulta la circulación de la sangre hacia el corazón y favorece la aparición de varices en las piernas, que pueden causar trombos.

Hipoxia (falta de oxígeno): Las personas obesas necesitan trabajar más para respirar. Sus músculos respiratorios suelen ser poco eficientes y su capacidad pulmonar disminuye.

Apnea del sueño: Consiste en la ausencia de respiración de larga duración durante el sueño. Esto produce somnolencia diurna, problemas de hipertensión pulmonar y un mayor riesgo de mortalidad.

Trastornos digestivos: La obesidad está relacionada con el reflujo gastroesofágico, estreñimiento, piedras en la vesícula biliar (colelitiasis), acumulación de grasa en el hígado, hemorroides y varices.