

## La salud y la obesidad en el adolescente

*Ana María Lorca Arco*

Hospital Virgen de la Salud. Complejo hospitalario de Toledo

Actualmente vivimos en una sociedad en la que el estrés forma parte de nuestra vida y cada vez a etapas más tempranas. Ya desde el instituto los alumnos viven agobiados entre exámenes, trabajos, deberes, actividades extraescolares... Todo esto conlleva a que se descuiden “actividades” tan importantes como la alimentación y la salud. Adoptar un estilo de vida saludable desde la adolescencia influirá favorablemente sobre la salud a largo plazo, evitando enfermedades como la diabetes o la hipertensión que van ligadas irremediablemente a la obesidad.



Figura 1, El rapto de las hijas de Leucipo. Peter Paul Rubens (hacia 1616). Fuente: <http://es.wikipedia.org>

Históricamente la obesidad estuvo asociada con atractivo físico, fuerza o fertilidad. También representó un símbolo de riqueza y estrato social en épocas en las que la gente pasaba hambre. Diversos pintores plasmaban a mujeres con formas voluptuosas y la “gordura” era sinónimo de belleza y salud.

Actualmente la obesidad es un problema emergente, especialmente entre los más jóvenes; la hiperlipemia, la hipertensión y la intolerancia a la glucosa ocurren cada vez más en niños y adolescentes obesos, por lo que se debe tratar este problema desde el ámbito familiar, escolar, empresarial y sanitario. Pero bien, ¿qué es la obesidad?

Podría definirse como una desviación del peso corporal, predominando una proporción anormalmente alta de grasa sobre la masa total del cuerpo, existiendo un desequilibrio entre lo comido y lo gastado.

Existe un parámetro denominado índice de masa corporal que nos permite conocer si nuestro peso está en un rango normal; se calcula dividiendo el peso en kilogramos de un individuo entre la altura en metros elevado al cuadrado ( $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$ ).

Normal	19 - 25
Sobrepeso	> 25
Preobeso	25 - 30
Obeso	> 30
Obeso tipo I	30 - 35
Obeso tipo II	35 - 40
Obeso tipo III (mórbida)	> 40

Tabla 1. Índice de masa corporal

Aunque sobre la obesidad pueden influir factores genéticos, debemos saber que en la mayoría de los casos se asocia al estilo de vida. Con respecto a su prevención, los dos factores más importantes son llevar una dieta equilibrada y practicar actividad física.

**Dieta equilibrada.** Debe incluir cantidades adecuadas de hidratos de carbono (50 – 60% del valor calórico total), proteínas (10 – 15%) y grasas (30 – 35%). A lo largo de la adolescencia la dieta debe contener entre 2000 y 2500 kilocalorías. El reparto calórico a lo largo del día debe hacerse en función de las actividades que se vayan a realizar. Es fundamental reforzar el desayuno y evitar “picar” entre horas.

Es preocupante que el 8% de los niños españoles acuden al colegio sin haber desayunado y se ha demostrado que la prevalencia de la obesidad es mayor en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten. Se sugiere realizar cuatro comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena. También es necesario destacar la importancia de variar los diversos grupos de alimentos para prevenir la obesidad. No se recomienda el consumo de la grasa visible de la carne ni el exceso de embutidos; por el contrario se debe potenciar el consumo de aceite de oliva frente a otros aceites vegetales y se deben restringir los productos de bollería industrial por su alto contenido en grasas saturadas, muy perjudiciales para la salud.

Los hidratos de carbono deberán consumirse preferentemente en forma compleja, fomentando el consumo de cereales, pan pasta etc. También es importante potenciar el consumo de agua frente al de refrescos, ya que estos últimos contienen en su mayoría azúcares simples y aditivos. La pirámide de alimentos, es un medio sencillo para enseñar buenas prácticas dietéticas. La base representa alimentos que hay que consumir en mayor cantidad y según se va ascendiendo la ingesta se debe ir limitando.

**Ejercicio físico.** Es un factor muy importante, ya que hace que “gastemos” calorías y así lo que comamos esté en equilibrio con lo que consumimos. Sin embargo nuestra sociedad tiende al sedentarismo ya desde edades tempranas. La práctica de ejercicio se ha sustituido por pasar horas delante del televisor. Diversos estudios realizados en centros de salud ponen de manifiesto que los jóvenes dedican una media de dos horas diarias a ver la televisión o a jugar a videojuegos y que cada vez se dedica menos tiempo a realizar algún tipo de actividad física. Se recomienda practicar algún tipo de deporte al menos tres veces por semana y limitar el tiempo que se pasa sentado frente a la televisión, la videoconsola o el ordenador.

En principio estas dos medidas serían suficientes para prevenir la obesidad a edades tempranas. Como hemos dicho, la clave está en llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio físico para que lo que comamos no supere a lo que gastamos. No es necesario restringirse a una dieta estricta ya que lo que es realmente sano es una dieta rica y variada en la que se aporten vitaminas y minerales en cantidades adecuadas. Tenemos la ventaja de haber heredado la dieta mediterránea aceptada nutricionalmente, pero hoy en día con la implantación de la “comida basura”, desordenada y sin horarios tiende a perderse.

Otro problema adicional es que la obesidad, junto a las enfermedades crónicas a las que se asocia, provocan importantes costes económicos directos e indirectos.

Por otra parte, los medios de comunicación fomentan nuevos hábitos de alimentación. En la Europa de los siglos XVII y XVIII la belleza estaba relacionada con una figura redondeada, mientras que desde el siglo pasado se asocia con la extrema delgadez, lo que está generando que aumenten los trastornos de la conducta alimentaria entre los jóvenes (anorexia y bulimia).

Cómo veis, estamos en una sociedad llena de contradicciones. Por una parte está

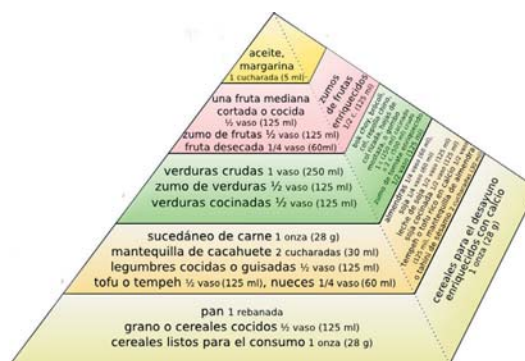


Figura 2. Pirámide de los alimentos.  
Fuente: <http://www.wikipedia.org>.

umentando la obesidad debido a cambios en nuestros hábitos y estilo de vida pero también se tiende a dejar de comer para buscar una belleza irreal. Los restaurantes de comida rápida están cada vez más presentes en nuestro medio a la vez que proliferan clínicas de estética a las que mucha gente acude para cambiar esa parte de su cuerpo que no le gusta.

Personalmente, como profesional sanitario, os recomiendo que llevéis una vida sana, comiendo de todo y limitando como ya hemos visto aquellos alimentos que son perjudiciales para la salud; que realicéis algún deporte, ya sea en equipo o individualmente, porque además de aportarnos satisfacción y experiencias positivas, nos ayuda a estar en forma y a prevenir la obesidad.

Si tenéis dudas sobre cómo llevar una dieta equilibrada podéis preguntar a vuestros padres o profesores, pero también podéis acudir a vuestro centro de salud donde el pediatra, el médico de familia o la enfermera os pueden orientar sobre dietas adecuadas para mantener vuestro peso.

Es muy importante tomar conciencia de este problema desde la juventud, porque aunque ahora sois jóvenes y menos vulnerables, el estilo de vida que adoptéis hoy va a influir en gran medida en vuestro futuro en materia de salud. En mi trabajo veo a diario personas que por distintas circunstancias han perdido ese estado de bienestar, y aunque hay enfermedades que no se pueden evitar, muchas otras derivan de los excesos que cometemos y en definitiva del mal uso que hacemos de nuestra salud.

Tampoco debemos olvidar que la obesidad, que es el tema que nos ocupa, está ligada a enfermedades como la diabetes, la hipertensión o enfermedades cardiovasculares, factores que a medio plazo, pueden terminar produciendo secuelas irreversibles o la muerte.

Joseph Leonard (premio Nobel de Medicina en 1985) dijo que “El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla” Estáis en esa primera mitad así que cuidar lo que sigue siendo nuestro tesoro máspreciado: LA SALUD.

## Bibliografía

Inmaculada de la Serna de Pedro. La salud y sus perversiones, 2007. Editorial Edika-Med.  
Robert B. Taylor. Medicina de familia. Principios y prácticas. Sexta edición, 2006. Editorial Masson.

---



Soy enfermera y actualmente trabajo en el Complejo Hospitalario de Toledo. Cursé primaria en el colegio público José Garnica Salazar. Estudié la ESO en el IES Antonio de Mendoza finalizándola en el año 1999. Posteriormente realicé el bachillerato de Ciencias de la Salud en el IES Alfonso XI. Estudié enfermería en la Universidad de Granada (E.U. Ciencias de la Salud) finalizando la carrera en Junio de 2004. Ese verano comenzó mi actividad laboral como enfermera la cual me ha llevado por diferentes puntos de la geografía española desde Tenerife a Toledo pasando por Murcia, Granada o Alcázar de San Juan. Cada uno de los sitios en los que he trabajado me ha aportado experiencias que me han ayudado a crecer como profesional y como persona pero sin duda he llegado hasta aquí gracias a que durante mi etapa de estudiante tuve la suerte de encontrar personas que me motivaron y animaron, desde profesores a compañeros muchos de los cuáles hoy son buenos amigos.