

## 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.



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.

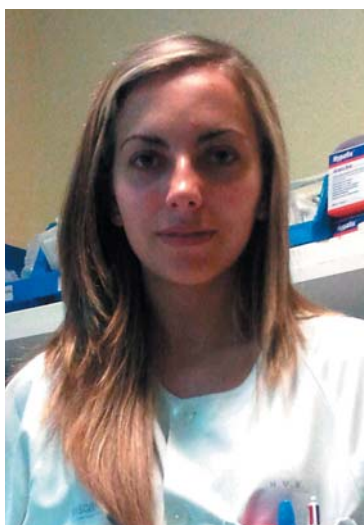
Tampoco debemos olvidar que la obesidad, que es el tema que nos ocupa, está ligada a enfermedades como la diabetes, la hipertensión o enfermedades cardiovasculares, factores que a medio plazo, pueden terminar produciendo secuelas irreversibles o la muerte.

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.