



Información facilitada por:

OBESIDAD: SALTAN TODAS LAS ALARMAS

EL PORCENTAJE DE PERSONAS CON SOBREPESO AUMENTÓ EN GALICIA DE FORMA PREOCUPANTE EN CINCO AÑOS, SOBRE TODO ENTRE LOS HOMBRES



MANUEL ANTONIO
BOTANA LÓPEZ
ENDOCRINO

¿Es realmente tan frecuente la obesidad entre la población como se refleja en los medios de comunicación en algunas ocasiones?

La respuesta es fácil: sí, es tremendamente frecuente y debemos mantener la alarma sobre el asunto. De hecho, lo es mucho más de lo que se cree habitualmente, puesto que las estadísticas que habitualmente se barajan en nuestro país en realidad reflejan la situación de hace unos 15 o 20 años.

En Galicia, la Sociedad Gallega de Endocrinología y Nutrición realizó un estudio de campo en el año 2004 sobre unas 3.000 personas mayores de 18 años de edad, seleccionadas al azar, mediante una técnica que permitía establecer que esa muestra era un fiel reflejo de la población gallega de aquel momento.

Los resultados fueron espectaculares, aunque son poco conocidos. Así, resultó que la prevalencia de la obesidad en Galicia fue del 23 por ciento aproximadamente (una de cada cuatro personas) y la cantidad de personas que están por encima del peso deseable, aunque no lleguen a ser obesos, es del 60 por ciento. Más de la mitad de la población gallega en edad de votar tiene exceso de peso.

Resultó, además, que los hombres (24 por ciento) son obesos con más frecuencia que las mujeres (21,8 por ciento). El 69 por ciento de los varones tenían algún grado de exceso de peso, mientras que

esta cifra en mujeres era del 52 por ciento.

En las edades más avanzadas, la prevalencia de obesidad era de más del 40%, y aquí ganaban las mujeres (45% para ellas y 42% para ellos en los mayores de 60 años).

La prevalencia de obesidad estaba íntimamente relacionada con el nivel socioeconómico, de forma que era tanto mayor cuanto menor el nivel educativo de las personas estudiadas, algo especialmente preocupante en mujeres, que eran

mucho más sensibles al efecto pernicioso de no tener estudios.

Es evidente que la situación en la comunidad gallega ha empeorado respecto a cuando se hizo un primer análisis, allá por el año 1999, cuando se estableció que la

población gallega tenía una obesidad del 19,1% en hombres y del 21,8% en mujeres, y el empeoramiento ha venido a expensas de que los hombres hemos engordado, y mucho.

No es un tema baladí, puesto que la obesidad es un factor de riesgo muy importante para una gran cantidad de enfermedades (diabetes, hipertensión, infarto de miocardio, accidentes vasculares cerebrales, diferentes tipos de



El 69% de los varones gallegos presenta sobrepeso.

cáncer, desgaste óseo, cálculos en vesícula y un largo etcétera).

Es fundamental, por lo tanto, animar a la población a que intente controlar su peso recurriendo a su médico habitual, que le aconsejará cómo hacerlo en cada caso, y animar a las autoridades sanitarias a que implementen planes que, como el Programa PASEA en Galicia, intentan invertir esta desgraciada tendencia en la salud de los gallegos.

Después está todo eso que casi todo el mundo sabe, pero que pocos practican, como hacer ejercicio diario y mantener una alimentación variada y saludable.

