

2

[Sobrepeso y obesidad]

SUS CAUSAS EN PERSONAS ADULTAS

1

¿Por qué se producen el sobrepeso y la obesidad?

Por la asociación de factores predisponentes y circunstancias favorecedoras: ambientales, genéticas, algunas enfermedades, etc. La causa última y más frecuente es un desequilibrio en el balance energético, comemos más

calorías de las que gastamos, y éstas se acumulan en forma de grasa. Pero es la interacción de muchos factores lo que produce este desequilibrio, lo que hace que la obesidad sea una enfermedad compleja.

3

¿Todos tenemos el mismo riesgo?

Hay personas que tienen más predisposición genética a aumentar de peso, y expuestas a los factores ambientales mencionados, ganan peso con mayor facilidad. Pero en la actualidad todos estamos en situación de riesgo, por los estilos de vida poco saludables. Ten en cuenta que más del 50% de la población adulta y un 20% de la infantil tienen ya sobrepeso u obesidad, y las cifras siguen aumentando.



2

¿Que factores ambientales producen el aumento de peso?

El ritmo y las condiciones de vida actuales favorecen en todos sus aspectos que este equilibrio se rompa y nuestro peso aumente. Es fácil que si no prestamos el interés debido comamos más de lo que gastamos; y además, cada vez somos más sedentarios/as. Entre los factores principales están:

- Sobreabundancia en la oferta y consumo de comidas y bebidas con muchas calorías.
- Escaso consumo de frutas y vegetales.
- Desorganización en las comidas, comer a deshoras, deprisa, "cualquier cosa".
- Aumento del sedentarismo tanto en horas de trabajo como de ocio.
- Disminución de la actividad física.
- Estrés y falta de sueño.

5

¿Puede ser que el aumento de peso sea debido a alguna otra enfermedad?

Habitualmente el aumento de peso se debe al desequilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos, favorecido por distintos factores, en ocasiones múltiples y complejos, pero sin que se asocie otra enfermedad. En un número reducido de casos puede existir alguna enfermedad, la mayoría de origen hormonal (tiroidea, suprarrenal, hipofisaria...) que favorezca la ganancia de peso. Tu médico/a valorará estas posibilidades y si necesitas otros estudios o acudir a otros especialistas.

4

¿Hay circunstancias o situaciones de mayor riesgo para aumentar de peso?

Sí.

- Enfermedades que nos obligan a permanecer en reposo y/o a disminuir la actividad física.
- Fármacos: algunos antidepresivos, corticoides y anticonceptivos entre otros.
- Situaciones fisiológicas como el embarazo, la menopausia y la edad.
- Circunstancias vitales como el estrés, el abandono del tabaco, la incorporación al mundo laboral o el cambio de lugar de residencia que conllevan cambios en los estilos de vida y alimentación.
- En estas situaciones cuídate más y consulta con tu médico/a "pronto", si no eres capaz de controlarlo.