

Obesidad e Hipertensión: las enfermedades del siglo XXI



Creencias como que estar “gordito” significa estar sano, mientras que ser delgado o “flaco” significa estar enfermo, son algunas de las principales causas de desinterés en el control de este padecimiento.

El sobrepeso y la obesidad son los problemas médicos más comunes que hoy en día afectan a gran parte de la población en todo el mundo. Se estima que la obesidad, aunada a una dieta inadecuada e inactividad física, origina alrededor de 400 mil muertes anuales; de hecho, en la últimas décadas, diversos estudios revelan que puede llegar convertirse en un rival del tabaquismo.

Para la persona que sufre de sobrepeso y obesidad no es fácil detectar el incremento de peso debido a que esto se produce de manera gradual, sin que se percate del daño que ocasiona la ingesta excesiva de alimentos ricos en azúcares y grasas, como refrescos, bebidas alcohólicas, harinas, alimentos elaborados con exceso de aderezos y frituras. Debido a que México cuenta con una extensa variedad de platillos, es muy fácil que desde pequeños nos acostumbremos a ingerir alimentos que desencadenen este tipo de males; además, por desgracia, no contamos con información adecuada ni oportuna sobre temas de nutrición.

Una alimentación adecuada es la que te proporciona los nutrimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo de tu cuerpo, en especial de los músculos en el hombre y del tejido graso en mujeres, así como para el buen funcionamiento de todo el cuerpo. Llevar una buena alimentación, con una dieta balanceada, parece difícil debido a los tiempos actuales; sin embargo, alimentarse de manera adecuada no es un gran reto, sólo es necesario procurar consumir aproximadamente tres comidas y dos refrigerios al día, de acuerdo con la actividad física que realices.

Para llenar tus necesidades de crecimiento y salud, debes ingerir por lo menos una porción moderada de cada grupo alimenticio (cereales y leguminosas, frutas, verduras y alimentos de origen animal). Dale preferencia a los alimentos nutritivos y consume bajas cantidades de postres, golosinas y refrescos embotellados. Es muy importante observar la forma y la distribución de la grasa que se almacena en nuestro cuerpo, pues gracias a este detalle podremos prevenir algunas enfermedades.

Por ejemplo:



En forma de pera. La grasa se acumula más en la cadera y en muslos. Este tipo de obesidad se relaciona con várices y dolor de rodilla.



En forma de manzana. La grasa se distribuye más en el abdomen. Este tipo de obesidad predispone a desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, presión alta, cáncer de colon, mama o endometrio, así como elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos y embolias, entre otras, además de muerte prematura.

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social.

A medida que se aumenta de peso, también se incrementa el colesterol en la sangre, que se une a las paredes del vaso; esto disminuye la elasticidad de las arterias, provocando que se envíe mayor cantidad de sangre al corazón

y que éste trabaje cada vez más rápido, lo cual ocasiona hipertensión. La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica; es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, pero pueden evitarse si se controla adecuadamente.

Por lo regular, durante los primeros años del padecimiento, se producen síntomas como dolor de cabeza, zumbido de oídos y visión borrosa, que no son tomados en cuenta por su simplicidad; en ocasiones pueden confundirse con otras enfermedades, pues se puede llegar a presentar cansancio, mareos, fatiga y sangrado por la nariz. Lo más grave es que estos síntomas aparecen cuando la enfermedad se encuentra en un nivel avanzado, cuando ya ha afectado órganos como ojos, riñón, cerebro y corazón, entre otros. Por ello es muy importante consultar a un especialista para conocer si se sufre de presión arterial elevada.

Los individuos con sobrepeso están más expuestos a tener más alta la presión arterial que un individuo con peso normal: a medida que se sube de peso se eleva la tensión arterial, y esto es mucho más evidente en los menores de 40 años y en las mujeres. La frecuencia de la hipertensión arterial entre los obesos, independientemente de la edad, es entre dos y tres veces superior a la de los individuos con peso normal. No se sabe con claridad si es la obesidad por sí misma la causa de la hipertensión, o si hay un factor asociado que aumente la presión en personas con sobrepeso, aunque las últimas investigaciones apuntan a que la obesidad se asocia con otra serie de alteraciones que serían en parte responsables del aumento de la presión arterial. También es cierto que la reducción de peso hace que desaparezcan estas alteraciones.

La hipertensión es un mal que no puede curarse en la mayoría de los casos, aunque puede controlarse. En general debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Las pastillas son sólo parte del tratamiento de la hipertensión, ya que el médico también suele recomendar una dieta para perder peso y medidas como no abusar del consumo de sal y hacer ejercicio con regularidad.

Riesgos

El principal riesgo es el infarto de miocardio: un paciente hipertenso tiene 10 veces más riesgo de morir de infarto que un individuo con tensión normal. Asimismo, la hipertensión puede producir trombos o rupturas arteriales, ocasionando hemorragias, daño en las células nerviosas, pérdida de memoria o parálisis. El riñón también sufre las consecuencias, y entre los pacientes hipertensos se produce insuficiencia renal con más frecuencia que entre los normotensos.

Los pequeños vasos del fondo del ojo también se ven amenazados por esta enfermedad, que favorece su rotura y las hemorragias, lo que puede llevar incluso a la pérdida de la visión.

Consejos prácticos para el paciente hipertenso:

Reduce tu peso corporal si tienes sobrepeso.

Consume menos productos preparados y en conserva.

No emplees demasiada sal en la preparación de alimentos.

Realiza ejercicio físico, preferentemente pasear, correr moderadamente, nadar o ir en bicicleta, de 30 a 45 minutos al menos tres veces por semana.

Reduce tu consumo de café y no consumas más de dos a tres tazas al día.

Consume alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.