



¿QUÉ ES LA OBESIDAD METABÓLICAMENTE SANA?

Una persona con obesidad metabólicamente sana (o saludable) tiene un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, pero no padece síndrome metabólico.

Recordemos que el citado síndrome consiste en padecer presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y colesterol alto.

Algunos estudios sugieren que hasta el 35% de las personas con obesidad no padecen síndrome metabólico. En otras palabras, tienen obesidad metabólicamente saludable.

Sin embargo, algunos expertos creen que esto es engañoso, ya que da la impresión de que la obesidad puede ser saludable.

Otros expertos creen que el estado de obesidad metabólicamente saludable es pasajero. Con el tiempo, la persona comenzará a desarrollar síntomas del síndrome metabólico.

La obesidad también incrementa el riesgo de otras afecciones, incluyendo problemas respiratorios y algunos tipos de cáncer.

Cabe destacar que no existen pautas para definir la obesidad metabólicamente saludable.

Sin embargo, sí existen pautas para definir el síndrome metabólico, el cual puede ser diagnosticado por un médico si la persona posee tres de los siguientes factores:

- Una cintura que mide más de 100 cm en hombres o más de 88 cm en mujeres.
- Niveles de grasa o triglicéridos en la sangre de 150 miligramos por decilitro (mg/dl) o más.
- Niveles de lipoproteína de alta densidad, o colesterol “bueno”, por debajo de 40 mg/dl en hombres o por debajo de 50 mg/dl en mujeres.
- Glucosa en sangre en ayunas de 100 mg/dl o más.
- Presión arterial de 130/85 milímetros de mercurio o más.

Si una persona padece obesidad pero posee menos de tres de estos factores, se considera que tiene obesidad metabólicamente sana. No obstante, si la persona no pierde peso, pueden empezar a aparecer los síntomas del síndrome metabólico.

CLICKISALUD