



¿CÓMO SABER SI PADECEMOS PREOBESIDAD U OBESIDAD?

El **índice de masa corporal (IMC)** se utiliza actualmente como la forma más precisa y confiable de medir el grado de **preobesidad** que tiene una persona. Para la mayoría de los adultos, un peso saludable es tener un **IMC entre 18.5 y 24.9**; tener un **IMC entre 25 y 29.9** se considera **preobesidad**; un **IMC superior a 30 se considera obesidad**. El cálculo del índice de masa corporal no puede ser tomado en personas musculosas (fisicoculturistas).

El músculo añade peso extra, y esto puede dar como resultado un **IMC de preobesidad u obesidad** aún cuando la persona tiene un peso saludable. Por ejemplo, un boxeador de peso pesado sería clasificado con **obesidad** utilizando el índice de masa corporal, cuando en realidad es un peso saludable. Sin embargo, para la mayoría de las personas IMC sigue siendo un método preciso para evaluar el peso. Los niños y los jóvenes no deben utilizar el IMC para calcular si tienen un peso saludable, ya que sus cuerpos aún están en desarrollo.

En cambio, los niños y los jóvenes deben visitar a su médico de cabecera o nutriólogo, que será capaz de decir si tienen **preobesidad** o padecen **obesidad** para su estatura y sexo. Hoy hay aparatos y básculas que pueden medir electrónicamente qué porcentaje del peso corporal es grasa. Esto es útil para compararlo con el peso ideal para la estatura, edad y sexo; también proporcionan el dato de cuánta preobesidad tiene la persona. **Si tienes preobesidad u obesidad, visita a tu médico de cabecera para saber si tienes mayores riesgos de problemas de salud**, y cómo puedes perder peso de manera segura.

El doctor te preguntará sobre:

- Las causas subyacentes de la obesidad, por ejemplo, si estás tomando ciertos medicamentos o tienes una condición médica que causa el aumento de peso.
- Tu estilo de vida, especialmente sobre la dieta y la cantidad de actividad física que realizas, también si fumas y la cantidad de alcohol que bebes.
- Cómo te sientes acerca de tener preobesidad, es posible que la depresión sea parte del problema.
- Los antecedentes familiares de la obesidad y otros problemas de salud, como la diabetes y la hipertensión.

Vía: Salud Digital, Fundación Carlos Slim.