

Obesidad en adultos

La obesidad es una afección que se caracteriza por un exceso de grasa corporal que afecta a 800 millones de personas en todo el mundo y a aproximadamente el 42 % de los adultos en los EE. UU.

La obesidad se define por un índice de masa corporal (IMC) de 30 o superior. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por la estatura (en metros) al cuadrado. La medición de la circunferencia de la cintura puede proporcionar información útil sobre la cantidad de obesidad abdominal.

¿Cuáles son los efectos de la obesidad en la salud?

La obesidad conlleva un mayor riesgo de muerte, cardiopatías, presión arterial alta, diabetes, colesterol alto, enfermedad de la vesícula biliar, enfermedad hepática por esteatosis asociada a la disfunción metabólica, accidente cerebrovascular, apnea del sueño, artrosis, depresión, ansiedad y ciertos tipos de cáncer (como los cánceres de mama y colorrectal).

Intervenciones conductuales, nutrición y actividad física

Los programas conductuales intensivos pueden lograr una pérdida de peso del 5 % al 10 % después de 6 a 12 meses. Los enfoques nutricionales incluyen disminuir la ingesta de calorías mediante el control de las porciones, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y aumentar la ingesta de frutas y verduras. Se recomienda una actividad física moderada (al menos 150-300 minutos semanales) para el mantenimiento del peso y la salud general.

¿Qué medicamentos se pueden usar para tratar la obesidad?

Los medicamentos orales para la obesidad aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. incluyen fentermina, fentermina-topiramato, bupropión-naltrexona y orlistat. Estos fármacos ayudan a lograr una pérdida de peso promedio del 4 % al 8 % en personas elegibles con un IMC superior a 27. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, vómitos, estreñimiento y dolor abdominal.

Los medicamentos inyectables aprobados por la FDA para la obesidad incluyen liraglutida, semaglutida y tirzepatida, que se administran mediante una inyección debajo de la piel de la parte superior del brazo, el estómago o el muslo. Estos medicamentos, junto con cambios saludables en el estilo de vida, resultan en una pérdida de peso del 8 % al 21 %, pero son costosos y actualmente no están cubiertos por Medicare para pacientes con un diagnóstico solo de obesidad. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, vómitos, vaciamiento tardío del estómago e irritación de la piel en el lugar de inyección.

¿Qué procedimientos se pueden usar para tratar la obesidad?

Los adultos con un IMC de 30 a 40 pueden someterse a un procedimiento endoscópico (balón intragástrico, gastrectomía endoscópica en manga) en el que se usa un dispositivo que pasa por la boca hasta el estómago. Estos procedimientos pueden dar lugar a una pérdida de peso del 10 % al 13 % a los 6 meses. La cirugía (gastrectomía laparoscópica en manga gástrica, derivación gástrica en Y de Roux) generalmente se reserva para personas con un IMC de 40 o más, o aquellas con problemas de salud relacionados con el peso y un IMC de 35 o más.

La obesidad es una afección de la salud caracterizada por el exceso de grasa corporal cuya causa se debe a muchos factores. La obesidad está asociada a otras afecciones de salud, entre las que se incluyen:

- Cardiopatía
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Enfermedad hepática
- Apnea del sueño
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de cáncer
- Depresión y ansiedad



Entre las opciones de tratamiento que promueven una pérdida de peso saludable se incluyen:



Cambios en la alimentación: disminuir el tamaño de la porción, reducir el consumo de alimentos procesados y aumentar la ingesta de frutas y verduras.

Aumento del movimiento: actividad física moderada de al menos 150 a 300 minutos semanales.

Apoyo social: asesoramiento conductual, orientación nutricional y grupos de apoyo.

Intervenciones médicas: medicamentos para la pérdida de peso y/o cirugía bariátrica.

La pérdida de peso puede mejorar la salud, por ejemplo, puede disminuir la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y disminuir la apnea del sueño.

Estos procedimientos dan como resultado una pérdida de peso del 25 % al 30 % a los 12 meses. Las personas que se someten a una cirugía por obesidad pueden tener complicaciones posoperatorias (como sangrado interno o hernia interna) y deben recibir suplementos con tiamina, folato, hierro, cobre, calcio, zinc y vitaminas A, B₁₂, D, E y K para evitar la deficiencia de micronutrientes.

¿Cuáles son los beneficios para la salud de la pérdida de peso?

Una pérdida de peso del 5 % puede disminuir la presión arterial sistólica y diastólica en 2 a 3 mm Hg. Una pérdida de peso de entre el 5 % y el 10 % puede resultar en un mejor control de la glucosa en sangre en adultos con diabetes tipo 2 y mejorar los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad. Una pérdida de peso de entre el 10 % y el 15 % puede disminuir la grasa en el hígado y mejorar la apnea del sueño. Una pérdida de peso de más del 15 % se asocia con una menor mortalidad en las personas que se someten a una cirugía por obesidad.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Autores: Laura A. Campbell, MD; Rachana Kombathula, MD; Christopher D. Jackson, MD

Publicado en línea: 5 de agosto de 2024. doi:10.1001/jama.2024.5126

Afiliaciones de los autores: Departamento de Medicina, División de Medicina Interna General, Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tennessee, Memphis (University of Tennessee Health Science Center, Memphis).

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: No se informó ninguna.

Fuente: Elmaleh-Sachs A, Schwartz JL, Bramante CT, et al. Obesity management in adults: a review (Manejo de la obesidad en adultos: una revisión). *JAMA*. 2023;330(20):2000-2015. doi:10.1001/jama.2023.19897

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la afección médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.