



Comité de Hipertensión y Factores de Riesgo Cardiovascular

## OBESIDAD Y SALUD CARDIOVASCULAR

### Obesity and Cardiovascular Health

*Aimee Welsh, Muhammad Hammad, Ileana L Piña, Jacquelyn Kulinski, Obesity and cardiovascular health, European Journal of Preventive Cardiology, Volume 31, Issue 8, June 2024, Pages 1026-1035*

<https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwae025>



Dra. Ma. Cecilia Masino

---

El artículo publicado por European Journal of Preventive Cardiology en junio de 2024 destaca a la obesidad como una enfermedad metabólica compleja, exclusiva de los humanos modernos, que ha alcanzado niveles epidémicos en las últimas décadas. Representa una enorme carga para la salud mundial debido a su contribución directa al desarrollo de algunas enfermedades crónicas más prevalentes, como diabetes, hipertensión y dislipemia entre otras. Además, pondera en reconocer que el desarrollo de la obesidad, así como su persistencia es multifactorial debiendo considerarse: la genética,

\* Los autores son los únicos responsables de las opiniones que se expresan en sus textos, que no necesariamente reflejan la opinión ni la política de la Sociedad de Cardiología de Rosario.

los factores ambientales, el nivel socioeconómico y los factores conductuales como parte de la ecuación.

En este artículo se reconoce que la obesidad produce un estado de inflamación crónica, respuestas hormonales y del sistema inmunitario anormales lo que conlleva en última instancia a una desregulación metabólica sistémica promoviendo directa e indirectamente a la enfermedad cardiovascular. Fisiopatológicamente el tejido adiposo es considerado un órgano secretor complejo que desempeña varias funciones clave en el metabolismo: modula el gasto energético, el apetito, la sensibilidad a la insulina, el metabolismo óseo, las funciones reproductivas, endocrinas, la inflamación y la inmunidad. Los adipocitos sintetizan y secretan numerosas proteínas y hormonas llamadas adipocinas que desempeñan funciones importantes en la regulación endocrina, la función inmunológica y la inflamación. Las personas obesas tienen tejido adiposo disfuncional que secreta proteínas proinflamatorias como la interleucina (IL)-6, el factor de necrosis tumoral alfa, la proteína C reactiva (PCR) y la IL-18, mientras que el tejido adiposo de las personas delgadas secreta principalmente proteínas antiinflamatorias como el factor de crecimiento transformante beta, IL-4, IL-10 e IL-13. La respuesta inmunitaria anormal y el estado proinflamatorio inducido por la obesidad promueven la resistencia a la insulina, la hipertensión, la enfermedad renal, la aterosclerosis y otras enfermedades crónicas.

Comprender la naturaleza compleja de la enfermedad es crucial para determinar el mejor enfoque para combatir sus crecientes cifras. A pesar de los recientes avances en la terapia farmacológica y quirúrgica para el tratamiento de la obesidad, la pérdida de peso es un desafío debido a la naturaleza recurrente de la enfermedad. Por lo tanto, en este artículo se acentúa que la prevención sigue siendo la clave, la misma debe comenzar en el útero y continuarse durante toda la vida, por lo que resaltan considerar:

- El aumento excesivo de peso gestacional no solo aumenta el riesgo de retención de peso a largo plazo de la madre, sino que en numerosos estudios se demuestra la influencia del peso y el estado nutricional maternos previos al embarazo, y el aumento de peso gestacional en el desarrollo de obesidad en la descendencia.
- Varios estudios han indicado un efecto protector de la lactancia materna en la reducción del riesgo de obesidad infantil.
- La obesidad infantil predispone a la obesidad adulta. Los niños obesos tienen un riesgo cinco veces mayor de obesidad adulta que los niños con peso normal.

- La obesidad infantil y adolescente aumenta la incidencia de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y la morbilidad y mortalidad cardiovascular en la edad adulta.
- La sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular y fuerza o función física, ocurre naturalmente con el envejecimiento y empeora sinérgicamente los efectos adversos de la obesidad en los adultos mayores. La obesidad sarcopénica conduce a un mayor riesgo de fragilidad y discapacidad de la actividad en la vida diaria, además de alteraciones metabólicas como dislipidemia y resistencia a la insulina.

Proponen entonces desde la prevención las siguientes pautas:

1) la importancia de un enfoque holístico necesario para prevenir y tratar esta enfermedad, este enfoque se centra en estrategias de control de peso individualizadas, el manejo de otras afecciones de salud y un enfoque integral que incluye educación, herramientas y orientación

2) actividad física: los adultos deben aspirar a un mínimo de 150 minutos de actividad moderada a vigorosa y 2 días de actividad de fortalecimiento muscular cada semana, es vital para el envejecimiento saludable y reduce la carga de enfermedades crónicas. La actividad física se asocia con mejoras en la salud cardiovascular general y la longevidad y gran parte de estos beneficios son resultado de mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria (CRF), que es un predictor mucho más fuerte del pronóstico que el ejercicio y la actividad física por sí solos (la CRF baja es un predictor más fuerte del riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular (más del doble) que el índice de masa corporal elevado).

3) los patrones dietéticos basados en plantas ricos en verduras, frutas, frijoles, legumbres, granos integrales, nueces, semillas, muy bajos en azúcares y aceites agregados, parecen más ventajosos para la pérdida de peso y su mantenimiento. Los resultados de estudios epidemiológicos a gran escala indican que las dietas basadas en alimentos vegetales integrales permiten reducir tanto la prevalencia como la incidencia del sobrepeso y la obesidad. Estos atributos saludables reducen la inflamación y promueven un microbioma intestinal diverso y simbiótico necesario para una función metabólica e inmunitaria óptima, así como para una regulación positiva del apetito.

El estado nutricional a nivel mundial es crítico, debido a las alteraciones que se han generado en el sistema alimentario, políticas inadecuadas de salud, asociado a la implementación de un estilo de vida sedentario.

\* Los autores son los únicos responsables de las opiniones que se expresan en sus textos, que no necesariamente reflejan la opinión ni la política de la Sociedad de Cardiología de Rosario.

**Comentario:**

La obesidad representa un exceso de adiposidad, provocando desregulación neurohormonal que induce el aumento del riesgo de todas las formas de enfermedad cardiovascular. Una vez que una persona tiene sobrepeso significativo o es obesa, revertir y recuperar la salud metabólica se vuelve extremadamente difícil. Por lo tanto, el foco de los esfuerzos globales se basa en su prevención, enfatizando en mantener un estilo de vida activo y saludable.