

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica compleja que está influenciada por factores fisiológicos, psicológicos, ambientales, socioeconómicos y genéticos.^{1,2}

Se define como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede llegar a perjudicar la salud. Es causada por un desequilibrio energético a lo largo del tiempo (es decir, cuando se consumen más calorías que las que usa el cuerpo), lo que conduce al almacenamiento en exceso de energía en forma de grasa.^{3,4}

La obesidad se mide comúnmente con el índice de masa corporal (IMC) y se usa para establecer diagnósticos y clasificar la obesidad. Aunque el IMC se considera como un indicador de grasa corporal, solo mide el exceso de peso. Sin embargo, los estudios han demostrado que los niveles de IMC se correlacionan con la cantidad de grasa corporal y los riesgos futuros para la salud.⁵

Cómo calcular tu índice de masa corporal

El cálculo del IMC se hace dividiendo el peso (en kilogramos) por la altura (en metros al cuadrado).³

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$



Cuando piensas en tu salud, el peso es tan importante como cualquier otra cosa. **Vale la pena tener conversaciones regulares con tu médico al respecto**, al igual que lo harías con otras enfermedades o preocupaciones.

AP336/OCT2018-CH

1. Obesity Education Initiative; National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services; Identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: The practical guide. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2000. NIH publication 00-4084.

2. Wright SM, Aronne LJ. Causes of obesity. Abdom Imaging. 2012;37(5):730-732.

3. World Health Organization. Fact sheet no. 311: obesity and overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Updated February 2018. Accessed September, 2018.

4. Kushner R, Lawrence V, Kumar S. Practical Manual of Clinical Obesity. 1st ed. West Sussex, UK: John Wiley & Sons, Ltd; 2013.

5. Department of Health and Human Services. Body Mass Index: Considerations for Practitioners. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/25368>. Updated February 2011. Accessed September, 2018

Peso en kilogramos (kg)

	45 kg	50 kg	54 kg	59 kg	63 kg	68 kg	73 kg	77 kg	82 kg	86 kg	91 kg	95 kg	100 kg	104 kg	109 kg	113 kg
1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
1.57 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
1.60 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
1.65 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
1.67 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
1.73 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
1.75 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
1.80 m				18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
1.83 m			16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
1.85 m			16		19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

■ Normal ■ Sobrepeso ■ Obesidad

Adaptado desde el National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services.^{6,7}

6. National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services. Classification of Overweight and Obesity by BMI, Waist Circumference, and Associated Disease Risks. Bethesda, MD: National Institutes of Health. https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi_dis.htm. Accessed September, 2018.

7. National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; US Department of Health and Human Services. Do You Need to Lose Weight? Healthy Hearts, Healthy Homes. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2008. NIH publication 08-6354.