

## SANIDAD | SOBREPESO Y OBESIDAD

ÓSCAR FRAILE / VALLADOLID

Puede resultar paradójico que una sociedad que cada vez dispone de más información sobre buenos hábitos alimenticios y sobre la importancia del ejercicio físico no haya dejado de engordar en los últimos años. Según los datos más recientes del Ministerio de Sanidad, correspondientes al año 2023, en Castilla y León la población adulta con obesidad se sitúa en el 15,9%, es decir, unas 70.743 personas en Valladolid. En el caso de la población infantil (de dos a 17 años), ese porcentaje baja al 5,2%, lo que corresponde a algo más de 5.700 niños en la provincia. Además, en este segundo caso hay una clara diferencia entre sexos, ya que la obesidad alcanza al 2,5% de las niñas y al 7,8% de los niños.

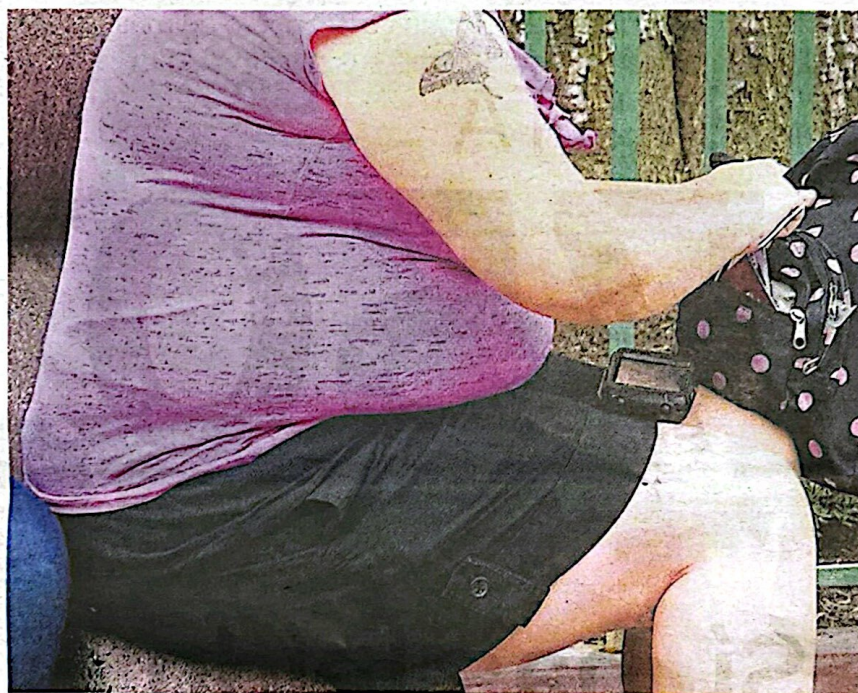
Y hay estudios todavía más alarmantes. Por ejemplo, el Atlas de la Obesidad de 2023, elaborado por la Federación Mundial de la Obesidad (una red mundial de asociaciones científicas, profesionales sanitarios e investigadores de este tema), cifraba en un 21,5% el volumen de obesos en Castilla y León y vaticinaba que en 2035 esa cifra llegaría al 37% en España, si bien en la última edición de este Atlas, la de 2025, cambió ese dato e indicó que las cifras mejorarían en los próximos años debido a las buenas políticas públicas implementadas en este ámbito.

Sea como fuere, el aumento de peso se ha convertido en un verdadero problema de salud pública muy difícil de solucionar a corto plazo. Cambiar dinámicas no es sencillo y las de las últimas décadas están marcadas por un aumento del uso de las pantallas y, por lo tanto, un mayor sedentarismo, y por una vida acelerada en los países desarrollados que cada vez deja menos tiempo para cocinar y alimentarse bien. Un caldo de cultivo para el aumento del consumo de comida rápida que, además, en muchos casos, ya es más barata que la tradicional, convirtiendo esta enfermedad también en un problema de clases (un reciente informe del Ministerio de Consumo concluye que «la obesidad infantil es dos veces más frecuente en hogares de menor renta y con un menor nivel educativo de los progenitores»).

Así, aparte de una adecuada política de salud pública, la investigación se revela fundamental para atajar este problema a medio y largo plazo. En este sentido, el Hospital Clínico Universitario firmó a finales del año pasado un convenio de colaboración con el Centro de Investigación Biomédica (Ciber) para el desarrollo de actividades de investigación y formación biomédica. El hospital tiene actualmente abiertas tres líneas de investigación relacionadas con la obesidad. La primera tiene que ver con la denominada 'nutrición de precisión', es decir, cómo influye la base genética de los pacientes para que respondan de diferente modo a un mismo tratamiento. La segunda aborda la respuesta de los pacien-

# Más de 70.000 adultos ya son obesos por una mala alimentación y sedentarismo

El problema también aumenta en la población infantil, con casi 3.800 casos en la provincia y con una proporción mucho más elevada en niños que en niñas



La obesidad seguirá creciendo en los próximos años. / DB

tes a la cirugía de obesidad y la tercera tiene que ver con la desnutrición, concretamente, con los obesos sarcopénicos, que son los que tienen un exceso de grasa corporal, pero con un importante déficit de masa muscular. «Ahí tenemos líneas de investigación con inteligencia artificial en las que, mediante diferentes herramientas, pode-

mos predecir la respuesta; es decir, si tú tienes obesidad, nosotros te vamos a pautar una dieta hipocalórica o indicar una cirugía, y con la inteligencia artificial podemos predecir cuál va a ser la capacidad de pérdida de peso», explica el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Clínico, Daniel de Luis Román.

La obesidad y el sobrepeso vienen definidos por el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de una persona por su estatura elevada al cuadrado. Un resultado entre 25 y 30 significa que hay sobrepeso y, por encima de ese valor, obesidad.

Durante los últimos años este problema no ha dejado de crecer

en España. «Cada vez dedicamos menos tiempo a una alimentación sana, a hacer una buena compra, a realizar actividad física de forma regular...», explica De Luis. En cambio, las horas frente a las pantallas se multiplican. Y no es que la población no sepa que esto es negativo. Lo sabe, «pero del conocimiento a la práctica diaria...».

Aunque no todo es una cuestión de voluntad individual. De Luis sostiene que esto tiene mucho que ver con la aplicación de políticas de salud pública. De enseñar buenos hábitos a los niños en la escuela, de buenas dietas en los comedores escolares y de la instalación de «parques activos» para que los mayores puedan hacer ejercicio, por ejemplo. ¿Se están poniendo en marcha esas políticas? «Hay un plan estratégico de lucha contra la obesidad y se están acometiendo acciones en el sentido adecuado, pero esto no es de un día para otro», añade.

**NUEVOS MEDICAMENTOS.** En los últimos tiempos también han aparecido medicamentos cuyo uso se ha disparado para bajar de peso rápidamente. El más conocido es Ocmepic, un inyectable que se administra una vez a la semana. Pero no es el único. «Hay varios y saldrán muchos más», dice De Luis. De hecho, ya hay algunos que son orales. «Son eficaces, pero deben ir acompañados de educación dietética porque, si tú no realizas actividad física y no comes de manera adecuada, volverás a ganar peso», añade.

Por su parte, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Río Hortega, Luis Ángel Cuéllar, recuerda que «la obesidad constituye un factor determinante de discapacidad, debido a las complicaciones y comorbilidades asociadas, generando un considerable deterioro del bienestar y una reducción de la esperanza de vida». Según él, su complejidad requiere un abordaje «multidisciplinar».

El doctor recuerda que «en España más de la mitad de los adultos tienen un peso inadecuado» y «la tendencia es a un aumento, más marcado en población infantil debido a los hábitos alimenticios y sedentarismo».

**DANIEL DE LUIS ROMÁN**  
JEFE DEL SERVICIO DE  
ENDOCRINOLOGÍA Y  
NUTRICIÓN DEL CLÍNICO

«Antes se comía mejor que ahora, había más huerta, más alimento de proximidad y más legumbre»

«Los polos menos industriales tienen menos tasa de obesidad»

## Valladolid forma parte de la Alianza de Ciudades contra la Obesidad

Hace años que la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición tiene en marcha una campaña para animar a los territorios a unirse a la Alianza de Ciudades contra la Obesidad, un proyecto que «considera indispensable la colaboración estrecha entre las autoridades locales, la comunidad científica, la sociedad civil y el sector privado en el diseño de proyectos urbanos que promuevan tanto una alimentación saludable como una actividad física regular». Actualmente está formada por 20 ciudades de España, entre las que se encuentra Valladolid, que se unió en abril de 2022. El resto de ciudades son Las Palmas, Cádiz, Sevilla, Córdoba, Granada, Murcia, Ciudad Real, Badajoz, Cáceres, Valencia, Madrid, Segovia, León, La Rioja, Barcelona, Navarra, Vizcaya, Cantabria y Asturias.

**LUIS ÁNGEL CUÉLLAR**  
JEFE DEL SERVICIO DE  
ENDOCRINOLOGÍA Y  
NUTRICIÓN DEL RÍO  
HORTEGA

«La tendencia es un aumento de la obesidad, más marcado en población infantil»

«Es un factor determinante de discapacidad que reduce la esperanza de vida»