

C

Columna

Obesidad y salud cardiovascular: Un enemigo silencioso

Hoy en día el sobrepeso no es solo un tema estético, sino una enfermedad que impacta de manera directa en la salud. Y si hay un órgano que sufre particularmente las consecuencias de este flagelo, ese es el sistema cardiovascular, el corazón y las arterias fundamentalmente. En Chile, donde los índices de obesidad siguen en aumento, es urgente reflexionar sobre cómo este problema afecta nuestro sistema cardiovascular y qué podemos hacer para revertir sus efectos.

El exceso de grasa en el cuerpo somete al corazón a un esfuerzo constante, obligándolo a trabajar más de lo normal. Como respuesta, sus paredes se engruesan y se vuelve más rígidas, lo que puede llevar a enfermedades graves como la insuficiencia cardíaca y la fibrilación auricular. Pero el daño no se detiene ahí. La obesidad está estrechamente vinculada con la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, la inflamación crónica y la resistencia a la insulina. Todos estos factores favorecen la aterosclerosis, una condición en la que el colesterol se acumula en las arterias, estrechándolas y aumentando el riesgo de infarto al miocardio y de accidente cerebrovascular.

La relación entre obesidad e hipertensión es innegable. Cuanto mayor es el peso corporal, mayor es la presión que deben soportar las arterias y, con el tiempo, esto puede derivar en insuficiencia cardíaca. Sin embargo, lo que muchas personas desconocen es que bajar de peso no solo previene estas enfermedades, sino que

también puede ser parte fundamental de su tratamiento. Perder sólo un 5% del peso corporal ha demostrado ser efectivo para reducir la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y prevenir la diabetes. Una baja de 15% o más puede incluso revertir la diabetes, disminuir el riesgo de insuficiencia cardíaca y mejorar la calidad de vida de manera significativa.

Afortunadamente, el daño no es irreversible. Adoptar un estilo de vida saludable puede marcar una gran diferencia. Reducir la ingesta de calorías, con menos carbohidratos y grasas saturadas, optar por una alimentación más equilibrada y controlar el tamaño de las porciones son pasos esenciales. La actividad física juega un rol clave: al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado pueden generar mejoras significativas en la salud cardiovascular y metabólica. Y aunque nunca es tarde para comenzar, cuanto antes se comience, mucho mejor serán los resultados preventivos.

En el Día Mundial de la Obesidad, más que señalar el problema, es necesario enfocarnos en las soluciones. La obesidad es un factor de riesgo que podemos modificar y es clave que las personas reciban información y apoyo para tomar decisiones que protejan su salud cardiovascular. No se trata solo de perder peso, sino de ganar calidad de vida. Cuidar nuestro peso no es una cuestión de apariencia, sino un acto de responsabilidad con nuestro bienestar y, sobre todo, con nuestro corazón y nuestras arterias.



Dr. Jorge Jalil
Presidente de la Sociedad
Chilena de Cardiología