

Fecha: 05-09-2023
 Fuente: El Mostrador

Visitas: 360.463
 VPE: 1.207.551

Favorabilidad: No Definida

Título: **Osteoartritis: las consecuencias de la obesidad que pueden agravar esta enfermedad**

Link: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/2023/09/05/osteoartritis-conoce-las-consecuencias-de-la-obesidad-que-pueden-agravar-esta-enfermedad/>

Por: Agenda País A cualquier persona le puede dar osteoartritis, pero ocurre con más frecuencia a medida que se envejece. <p>Las mujeres tienen más probabilidad que los hombres, especialmente después de los 50 años. </p> <p> La osteoartritis (OA), conocida también como artrosis, es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que afecta el cartílago que recubre los huesos. </p> <p> Está vinculada a factores de riesgo como la edad, problemas de movimiento y obesidad, siendo ésta última especialmente relevante, ya que incrementa el riesgo de agravar este padecimiento, afectando principalmente a un 74% de adultos mayores con sobre peso u obesidad -de acuerdo a datos de la OCDE- impactando principalmente a las rodillas y caderas. </p> <p> Según el Johnston County Osteoarthritis Project de la Universidad de Carolina del Norte, el riesgo de padecer osteoartritis de rodilla es alrededor del 46%, mientras que el de cadera es del 25%. </p> <p> Esta afección es más frecuente en mujeres después de los 50 años y suele venir acompañada de síntomas como dolor en las articulaciones, rigidez al despertar, inflamación, sonidos de crujidos al mover la articulación y una gradual reducción en la flexibilidad y el rango de movimiento. </p> <p> Al respecto, la nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad del Alba**, Marcela Rivera, explica que “existe una clara relación entre la obesidad y la osteoartritis, puesto que cuando alguien tiene demasiado peso, las partes del cuerpo que lo aguantan, como la espalda, las caderas y las rodillas pueden sufrir mucho”. </p> <p> Si bien, la osteoartritis y la obesidad son dos condiciones de salud aparentemente distintas, existe una conexión significativa entre ellas que es importante comprender.

Entre las afecciones más comunes están:</p> <p> – Aumento de la carga sobre las articulaciones: el exceso de peso ejerce más presión en las articulaciones, acelerando el deterioro del cartílago provocando mayor probabilidad de desarrollar OA de rodilla en personas obesas. </p> <p> – Inflamación: la obesidad induce la producción de sustancias inflamatorias, que pueden dañar el tejido articular y empeorar la osteoartritis. </p> <p> – Aumento de la grasa corporal e Inflamación: la obesidad es un factor de riesgo debido a que la grasa corporal tiene un efecto proinflamatorio, dando lugar a una inflamación que actualmente se relaciona con la OA. </p> <p> Síndrome metabólico (SM): la obesidad es un estado de desequilibrio metabólico que puede conducir a un SM, condición caracterizada por una combinación de situaciones en la cual la dislipidemia (colesterol elevado), la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2 que son la más nocivas. </p> <p> Alteraciones hormonales: los desequilibrios hormonales inducidos por la obesidad influyen en la salud articular y contribuyen a la osteoartritis. </p> <p> Según un estudio publicado en The Lancet Rheumatology se proyecta que -para el 2050- casi mil millones de personas padecerán de osteoartritis. </p> <p> Dado que la obesidad puede aumentar el riesgo y la gravedad de la enfermedad, es importante que las personas que sufren de esto consideren la pérdida de peso como parte de su estrategia general para manejar y prevenir la osteoartritis. </p> <p> Aunque aún no existe una cura definitiva para combatir la osteoartritis, la especialista recomienda practicar ejercicios físicos adaptados, según la localización, los síntomas y el estadio de evolución de la osteoartritis. </p> <p> Además, esto tiene que ir acompañado de una dieta mediterránea rica en frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, pescado, yogur y grasas saludables, como aceite de oliva y frutos secos, además de disminuir el consumo de carnes rojas, harinas procesadas y azúcares refinados. </p>

Osteoartritis: las consecuencias de la obesidad que pueden agravar esta enfermedad

Imágenes: 4 de septiembre de 2023, Fuente: El Mostrador



Por: Agenda País A cualquier persona le puede dar osteoartritis, pero ocurre con más frecuencia a medida que se envejece. Las mujeres tienen más probabilidad que los hombres, especialmente después de los 50 años.

La osteoartritis (OA), conocida también como artrosis, es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que afecta el cartílago que recubre los huesos.

Esta está vinculada a factores de riesgo como la edad, problemas de movimiento y obesidad, siendo ésta última especialmente relevante, ya que incrementa el riesgo de agravar este padecimiento, afectando principalmente a un 74% de adultos mayores con sobre peso u obesidad -de acuerdo a datos de la OCDE- impactando principalmente a las rodillas y caderas.

Según el Johnston County Osteoarthritis Project de la Universidad de Carolina del Norte, el riesgo de padecer osteoartritis de rodilla es alrededor del 46%, mientras que el de cadera es del 25%.

Esta afección es más frecuente en mujeres después de los 50 años y suele venir acompañada de síntomas como dolor en las articulaciones, rigidez al despertar, inflamación, sonidos de crujidos al mover la articulación y una gradual reducción en la flexibilidad y el rango de movimiento.

Al respecto, la nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, Marcela Rivera, explica que “existe una clara relación entre la obesidad y la osteoartritis, puesto que cuando alguien tiene demasiado peso, las partes del cuerpo que lo aguantan, como la espalda, las caderas y las rodillas pueden sufrir mucho”.

Si bien, la osteoartritis y la obesidad son dos condiciones de salud aparentemente distintas, existe una conexión significativa entre ellas que es importante comprender. Entre las afecciones más comunes están:

- Aumento de la carga sobre las articulaciones: el exceso de peso ejerce más presión en las articulaciones, acelerando el deterioro del cartílago provocando mayor probabilidad de desarrollar OA de rodilla en personas obesas.
- Inflamación: la obesidad induce la producción de sustancias inflamatorias, que pueden dañar el tejido articular y empeorar la osteoartritis.
- Aumento de la grasa corporal e inflamación: la obesidad es un factor de riesgo debido a que la grasa corporal tiene un efecto proinflamatorio, dando lugar a una inflamación que actualmente se relaciona con la OA.

Síndrome metabólico (SM): la obesidad es un estado de desequilibrio metabólico que puede conducir a un SM, condición caracterizada por una combinación de situaciones en la cual la dislipidemia (colesterol elevado), la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2 que son la más nocivas.

Alteraciones hormonales: los desequilibrios hormonales inducidos por la obesidad influyen en la salud articular y contribuyen a la osteoartritis.

Según un estudio publicado en The Lancet Rheumatology se proyecta que -para el 2050- casi mil millones de personas padecerán de osteoartritis.

Dado que la obesidad puede aumentar el riesgo y la gravedad de la enfermedad, es importante que las personas que sufren de esto consideren la pérdida de peso como parte de su estrategia general para manejar y prevenir la osteoartritis.

Aunque aún no existe una cura definitiva para combatir la osteoartritis, la especialista recomienda practicar ejercicios físicos adaptados, según la localización, los síntomas y el estadio de evolución de la osteoartritis.

Además, esto tiene que ir acompañado de una dieta mediterránea rica en frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, pescado, yogur y grasas saludables, como aceite de oliva y frutos secos, además de disminuir el consumo de carnes rojas, harinas procesadas y azúcares refinados.