

# MÁS ALLÁ DEL PESO: LA NUEVA MIRADA CIENTÍFICA SOBRE LA OBESIDAD

Un nuevo estudio redefine la obesidad y propone una clasificación más precisa que considera no solo el peso, sino también el impacto en la salud y el riesgo de desarrollar enfermedades. Esta actualización busca mejorar el diagnóstico y tratamiento, además de combatir el estigma asociado a esta condición.

La obesidad ha sido durante mucho tiempo un tema de debate, especialmente en cuanto a su definición y diagnóstico. Hasta ahora, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha definido como una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede afectar la salud, estableciendo el Índice de Masa Corporal (IMC) como herramienta principal para su diagnóstico. Sin embargo, esta métrica ha sido criticada por no considerar factores clave como la composición corporal, la edad, el sexo y la etnia.

En enero de este año, una comisión internacional de expertos en obesidad,

endocrinología y medicina interna publicó un artículo en la revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, proponiendo una redefinición del concepto de obesidad, estableciendo una clasificación más precisa y adaptada a la realidad clínica de los pacientes. Según este nuevo enfoque, la obesidad se divide en dos tipos:

► **Obesidad clínica:** Según este estudio titulado «Definición y criterios diagnósticos de la obesidad clínica», esta es considerada una enfermedad crónica en la que el exceso de tejido adiposo afecta la función de órganos y tejidos, generando limitaciones en la vida dia-

ria y aumentando el riesgo de enfermedades graves como diabetes e hipertensión.

► **Obesidad preclínica:** El mismo estudio propone que la obesidad preclínica se refiere a la acumulación excesiva de grasa sin manifestaciones evidentes de disfunción orgánica, pero con un alto riesgo de evolucionar hacia obesidad clínica y otras enfermedades crónicas.

Uno de los aspectos más innovadores de esta nueva mirada es que ya no basta con un IMC superior a 30 para diagnosticar obesidad. Se propone la incorporación de otras herramientas de evaluación, como la circunferencia de cintura, que permite identificar la acumulación excesiva de grasa en la zona abdominal, un factor clave en el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas. Sin embargo, esta medición no diferencia entre masa grasa y muscular, por lo que debe complementarse con otras evaluaciones

para obtener un diagnóstico más preciso.

Esta actualización también tiene implicaciones importantes en la lucha contra el estigma del peso. Durante décadas, las personas con obesidad han sido objeto de discriminación y prejuicios basados en la idea de que su condición es simplemente una consecuencia de malos hábitos o falta de voluntad. La nueva definición refuerza el enfoque médico y científico, subrayando que la obesidad es una enfermedad compleja con causas múltiples, incluyendo factores genéticos, metabólicos y ambientales.

Al separar la obesidad clínica de la preclínica, se ayuda a eliminar la idea de que el peso por sí solo es un indicador absoluto de salud. Esto podría contribuir a reducir la culpabilización de las personas con obesidad y fomentar un enfoque de salud basado en el bienestar integral, más allá del número en la pesa.

En Chile, donde según la última encuesta nacional

de salud (2017) la obesidad afecta a más del 30% de la población, este cambio en la definición podría transformar las estrategias de prevención y tratamiento. El identificar la obesidad preclínica permite intervenir antes de que aparezcan enfermedades asociadas, fomentando un enfoque preventivo basado en hábitos saludables. Una alimentación equilibrada, rica en nutrientes y baja en ultraprocesados, junto con actividad física regular, ayuda a mejorar el metabolismo y reducir riesgos cardiovasculares. Además, una hidratación adecuada contribuye a la regulación del peso y el bienestar general. Estas estrategias no solo previenen la progresión hacia la obesidad clínica, sino que también promueven un estilo de vida más saludable y sostenible, reduciendo la incidencia de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida.

Este nuevo enfoque no solo representa un avance en la comprensión de la obesidad, sino también un llamado a la acción para mejorar la calidad de vida de miles de personas en nuestro país. La salud no es solo una cuestión de peso, sino de bienestar integral y prevención a tiempo.