

# Obesidad y el corazón

**M**uchas veces, mantener un peso corporal saludable se analiza solo desde el punto de vista estético por la mayoría de las personas. Sin embargo, su importancia en el bienestar va mucho más allá y es algo que se debe controlar para que no pase factura en la salud.

Y es que la obesidad es un factor de riesgo relevante para una serie de enfermedades, incluyendo a las que afectan al corazón. Esto cobra más relevancia en un país como el nuestro, donde cerca de un tercio de la población muere como consecuencia de patologías cardiovasculares, y casi un 40% de la población tiene sobrepeso, según datos del Ministerio de Salud.

El exceso de peso, según Jorge Torres, médico coordinador de Cardiología Clínica Los Carrera, puede provocar disfunciones en el metabolismo, elevar los índices de colesterol y triglicéridos en sangre. Además, propicia condiciones como

la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2. Todo esto contribuye a la inflamación crónica del organismo y al daño en las paredes de los vasos sanguíneos. Se estima también que colabora



**Existen muchas enfermedades asociadas al sobrepeso y otras que se ven agudizadas a raíz de esta condición”.**

con la acumulación de placa en las arterias, eleva la presión, favorece el estrechamiento de los vasos y ejerce una carga extra sobre el corazón, aumentando el riesgo de un infarto al miocardio.

Por todas estas razones, mantener el peso en niveles saludables es fundamental

para la salud del corazón, pero sobre todo cuidando la alimentación y hacer actividad física periódica.

Todas estas enfermedades y condiciones pueden prevenirse y lo principal es la adopción de un estilo de vida saludable que incluya una nutrición equilibrada y no creer que mantener un peso adecuado solo se basa en dietas restrictivas.

Un peso corporal adecuado ayuda a cuidar nuestros órganos, especialmente el corazón, favoreciendo que vivamos más tiempo y en mejores condiciones. Un compromiso loable, con nosotros mismos.

Existen muchas enfermedades asociadas al sobrepeso y otras que se ven agudizadas a raíz de esta condición, por lo mismo más que nunca es importante que se promuevan las campañas a todo nivel, pero sobre todo con las nuevas generaciones, que permitan hacer el cambio cultural que se requiere para gozar de una buena salud como sociedad en el futuro.