

## Obesidad: enemiga del corazón

Muchas veces, mantener un peso corporal saludable se relaciona sólo con un tema estético. Sin embargo, su importancia en el bienestar va mucho más allá de la imagen.

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, en especial el que se rodea al abdomen, 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 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 sufrir infarto al miocardio.

Por todas estas razones, mantener el peso en niveles saludables es fundamental para la salud del corazón. La buena noticia es que todas estas enfermedades y condiciones pueden prevenirse. Lo principal es la adopción de un estilo de vida saludable que incluya una nutrición equilibrada, con más alimentos

frescos y nutritivos y menos elementos tóxicos como procesados y alcohol. También, está la realización de ejercicio físico y asistiendo periódicamente a los controles con el especialista.

No es por cómo nos vemos, es por nuestro bienestar. 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.

Jorge Torres,  
médico coordinador de Cardiología  
Los Carrera Interclínica