

Conclusiones de la Encuesta ENSO II

En base a nota publicada en el semanario BÚSQUEDA el 13 de Julio de 2006, realizada por la periodista Cristina Canoura.

Participaron 900 habitantes de Montevideo y localidades urbanas del interior de más de 10 mil habitantes de todo el país bajo la coordinación del Dr. Raúl Pisabarro.



En los últimos ocho años la obesidad aumentó poco en Uruguay pero los que están más obesos no son precisamente los jóvenes sino las personas mayores de 66 años que están en mayor situación de riesgo porque padecen otras patologías asociadas como hipertensión, diabetes II, colesterol, ácido úrico, entre otros. Las mujeres superan a los hombres en todos los rangos de edades con índices superiores de masa corporal (IMC).

El índice de masa corporal es el cociente que se obtiene al dividir el peso en kilos entre la altura en metros al cuadrado. Se considera normal cuando el valor es menor de 25. Existe sobrepeso cuando el cociente es de 25 a 29.9; obesidad de 30 a 34.9 y obesidad de alto riesgo cuando el IMC es de 35 o más.

Mientras en 1998, el 51% de los uruguayos presentaba algún problema de sobrepeso, actualmente el 54% tiene un índice de masa corporal (IMC) mayor de 25. Ocho años atrás, 38% de los menores de 36 años y 63% de los mayores de 66 años evidenciaban sobrepeso. Hoy, los guarismos se cambiaron y en el grupo de 18 a 35 años tienen exceso de peso 25% contra 73% de los que superan los 66 años. Es decir, ha disminuido el sobrepeso y la obesidad en los

menores de 35 años y ha aumentado en los mayores de 35 años. Las personas de nivel socioeconómico medio y las que apenas cursaron estudios primarios son las que muestran niveles más altos de sobrepeso y obesidad.

Los datos surgen de la II Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad (ENSO II) realizada entre el 13 y el 28 de mayo de 2006 coordinada por el doctor Raúl Pisabarro. La primera encuesta de este tipo con adultos se efectuó en 1998 y en el 2000 la pesquisa se focalizó en los niños.

"La buena noticia es que aparentemente los jóvenes entendieron el mensaje, se cuidan más y se alimentan mejor. La mala es que la obesidad ha aumentado en los mayores de 35 años y afecta sobre todo a las personas con mayores riesgos vasculares", confirmó Pisabarro a **Búsqueda**.

Método. Para el ENSO II fueron entrevistadas en sus hogares 900 personas residentes en Montevideo y localidades urbanas del interior del país con más de 10 mil habitantes, seleccionadas según los criterios de muestras proporcionados por el Instituto Nacional de Estadísticas en base al último CENSO General de Población, Hogares y Viviendas.

Para determinar el peso de cada entrevistado se utilizaron 40 balanzas de idéntica marca y modelo. Del mismo modo fueron usados centímetros idénticos para medir altura y cintura. Con ambas medidas se calculó el índice de masa corporal. Un 11% de los entrevistados no fue pesado y en su lugar ellos reportaron su peso.

Medida de la cintura. En los últimos años, además del IMC, la medida de la cintura es uno de los indicadores de riesgo de síndrome metabólico originado en la resistencia del organismo al normal funcionamiento de la insulina. Éste síndrome se caracteriza por un conjunto de tres o más trastornos que conducen, si no se controlan, a enfermedades cardiovasculares. Entre ellos se destaca la alteración de los lípidos, de la glucosa (diabetes tipo II), del colesterol, la hipertensión.

Según Pisabarro, "la obesidad es el corazón del síndrome metabólico". Destacó que en el 2005 se acordaron medidas internacionales de la cintura cuyos límites establecen el riesgo de desarrollar esa patología considerada la epidemia del siglo XXI. Las mujeres con un contorno de cintura mayor de 80 centímetros tienen riesgo mayor de síndrome metabólico. Entre los hombres, una cintura mayor de 94 centímetros determina riesgo alto de síndrome metabólico. De acuerdo con los resultados de la encuesta, 73% de las mujeres y 50% de los hombres tienen medidas de cintura que los colocan en la franja de alto riesgo para el síndrome metabólico. En el total de los encuestados, 44% tienen medidas de cintura de alto riesgo. Si se compara con las cifras de 1998, en esa época 38% de los encuestados estaba en situación de alto riesgo debido a su grasa abdominal.

Son las mujeres las que exhiben los guarismos mayores; en las que tienen más de 66 años el alto riesgo afecta a 72 por ciento (54% de los hombres de esa edad). A menor educación y nivel socioeconómico, la cintura de alto riesgo es superior.

Hipertensión y patologías coronarias. Los resultados de la ENSO II muestran que la obesidad multiplica por 5 la posibilidad de sufrir hipertensión y por 6 cuando el IMC es alto.

De las personas con peso normal, sólo 9% es hipertensa. En cambio, 48% de los obesos y 51% de los de alto riesgo tienen valores de presión arterial por encima de lo normal.

A la pregunta de si "¿Tuvo algún infarto, le hicieron bypass o angioplastia, tiene diagnóstico de enfermedad coronaria?", sólo 5% de las personas con IMC normal respondió afirmativamente. El porcentaje se duplica entre las personas con sobrepeso (11%) y llega a 18% entre los encuestados con IMC de alto riesgo. En este último grupo, 11% ya sufrió un infarto y 42% tiene antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.

Ácido úrico, colesterol, diabetes y hemiplejia. La condición de obeso u obesa duplica y casi triplica la posibilidad de desarrollar colesterolemia, hemiplejia e hiperuricemia respectivamente. Esta última afecta a 4% de quienes tienen peso normal y a 11 de los que están en el grupo de alto riesgo.

La presencia de niveles altos de colesterol se duplica con el sobrepeso, confirma la ENSO II. Apenas 8 % de las personas con peso normal tiene hipercolesterolemia pero entre 17 y 20% de las personas con niveles diferentes de sobrepeso tienen alterado el colesterol.

También, el sobrepeso y la obesidad se asocian con la prevalencia de diabetes.

Entre las personas con peso normal apenas 2% es diabética. En tanto, los diabéticos son 18% de los que tienen IMC de alto riesgo y 11% de los que tienen obesidad. Del mismo modo, los antecedentes familiares de primer grado (padre, madre, hermanos) de diabetes predisponen a la obesidad. De las personas de peso normal, 19% tiene algún pariente directo diabético mientras que entre los obesos el porcentaje se eleva a 27%, detecta la encuesta. El peso más fuerte lo tiene el antecedente de madre diabética, acota Pisabarro.

Agrega que tener una madre obesa determina un alto riesgo de obesidad para el descendiente. Entre las personas normopeso, 26% tiene madre obesa, mientras que 52% las personas obesas relatan historias maternas de obesidad.

Uruguay sentado. Entre los factores que inciden también en el sobrepeso y la obesidad figura en un lugar prioritario la falta de ejercicios y el exceso de consumo de alimentos ricos en grasas saturadas.

La ENSO II detectó que sólo 17% de los uruguayos practica algún deporte que implique "ejercicio vigoroso". La mayoría de los uruguayos le dedica 0 minutos por semana a la práctica de un deporte. Sólo 20% camina como ejercicio planificado. El 21% de las personas con peso normal realiza ejercicios potentes por lo menos una vez por semana pero ese porcentaje se reduce a menos de 10% en las que tienen un IMC de 30 o más.

En la totalidad de los encuestados, el promedio de tiempo semanal dedicado al deporte es de 41 minutos (55 las personas de peso normal y sólo 17 el que dedican los obesos y los individuos con alto riesgo).

A través de la encuesta se investigaron tres actividades que implican ejercicio físico (trabajo activo, caminar, cuidar niños) y cuatro actividades consideradas "pasivas" (manejar, estudiar, trabajar sentado, mirar TV).

Todos los grupos dedican, por lo menos, seis horas diarias en promedio a una o varias de las actividades que promueven ejercicio y entre 8 y 9 horas diarias a una o varias actividades pasivas. De todas, la única que es directamente proporcional al aumento de masa corporal es mirar televisión. Las personas con peso normal le dedican 2h40' y las de alto riesgo 3h25'.

Por otra parte, aceite, mayonesa, pan, bizcochos, fritos, fiambres y embutidos y galletas o galletitas de diferente tipo figuran en el listado de alimentos con exceso de grasas no recomendadas que por lo menos 60% de los uruguayos comen a lo largo de la semana.