

¿Por qué las personas

El sobrepeso puede afectar a cualquier individuo, pero algunos son más propensos a engordar. Existen varios factores de riesgo que exponen a un individuo a que sea más obeso que otro. Los más reconocidos se presentan en la tabla 2.

TABLA 2. Factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y obesidad (*)

Factor de riesgo	Explicación
Consumo de dieta rica en calorías	El sistema de vida actual favorece el comer mucho o con alimentos muy densos o ricos en calorías (por ejemplo, con mucha grasa y azúcares) y pobre en fibra; esto expone a los individuos a aumentar de peso.
Sedentarismo o inactividad física	Los músculos son los tejidos que más gastan calorías. Si el individuo se mueve poco, no hace ejercicio, se mantiene muchas horas del día viendo televisión o entretenido con videojuegos o con el computador, pues no hace gasto calórico por parte de los músculos y, SI LAS CALORÍAS NO SE GASTAN SE ACUMULAN COMO GRASA. Además, los medios de transporte que tenemos a disposición hacen que caminemos poco y...engordemos. Anteriormente, las labores de agricultura hacían que las personas fueran musculosas y sin sobrepeso. Ahora, las labores del campo las realizan principalmente máquinas.
Historia familiar de obesidad	Existen “genes” que favorecen la obesidad; por esto vemos que en una misma familia existe toda una historia generacional de sobrepeso y obesidad. Si uno de los padres es obeso, el 40% de los hijos serán obesos; si ambos padres son obesos, el 80% de los hijos también lo serán. Lo que a veces no es fácil diferenciar es si se heredan los “genes” que inducen la obesidad o si se heredan los malos hábitos de alimentación. En este último caso toda una familia es obesa (padres, hijos, tíos, abuelos) porque todos comen mucho.
Muy bajo o muy alto peso al nacer	Se ha visto que los individuos que nacieron con bajo peso (menor de 2.5 kilos) y después tuvieron una rápida y excesiva ganancia de peso, en la vida adulta se vuelven más fácilmente obesos, diabéticos, y presentan más frecuentemente todos los componentes del síndrome metabólico y la enfermedad cardiovascular que le acompaña. Otros estudios también demostraron que los que nacen con muy alto peso (mayor de 4 kilos) también tienen más posibilidad de ser obesos en el futuro.
Historia personal de sobrepeso	Si una persona tuvo sobrepeso cuando niño o adolescente tiene una alta probabilidad de tener sobrepeso u obesidad cuando adulto.
Suceptibilidad individual	El gasto calórico es distinto en cada persona por lo que algunos se engordan sin que coman en exceso. Igualmente, la constitución o forma externa de las personas es distinta en cada cual. Así, se ven “flacos”, que lo son por constiución y también se ven otras personas de “constitución gruesa”.

(*) Un factor de riesgo es algo que incrementa las posibilidades de padecer una enfermedad o condición.