

La obesidad duplica el riesgo de reflujo y aumenta los tumores digestivos

Los cánceres colorrectal, de esófago y de páncreas tienen una relación directa con el sobrepeso. La vinculación es más clara con los del tubo digestivo

CARLA PIZARRO | LEÓN

■ Cuando el índice de masa corporal es igual o superior a 30, dicho parámetro indica que una persona es obesa. Una realidad tan alarmista, que incluso la Organización Mundial de la Salud ha acuñado un nuevo término para la universalidad de esta enfermedad: la globesidad. Sólo en España, desde 1987 hasta 2006, el porcentaje de obesos ha ascendido del 8% al 15%. Y lo más preocupante: durante la última década, la obesidad infantil se ha duplicado hasta llegar al 8%. La obesidad lleva asociados diversos trastornos del aparato digestivo y una seria vinculación con diversas patologías digestivas, de ahí que sea el centro de atención de al menos dos conferencias durante la Semana de las Enfermedades Digestivas (SED 2010), sobre la relación de la obesidad con el reflujo gastroesofágico y con otros problemas del tubo digestivo, como ciertos tumores, respectivamente.

Obesidad y reflujo

La relación entre obesidad y los síntomas de reflujo: cómo está la situación, cómo es el conocimiento actual, cómo se relaciona y, sobre todo, si realmente los pacientes obesos tienen algunas susceptibilidades desde el punto de vista del diagnóstico y del tratamiento serán objeto de debate en una de las conferencias previstas dentro de la SED 2010. «Hay una relación clara entre obesidad y reflujo: los obesos tienen casi el doble de posibilidades de tener síntomas de reflujo», afirma el doctor Enrique Rey, del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos, vicepresidente de la Sociedad Española de Patología Digestiva, co-director y ponente del Curso AGA-SEPD, en el que se abordará esta relación. «Además de esta relación directa, también hay relación con las complicaciones en enfermedades de reflujo. Todos los datos sobre pacientes obesos indican, por un lado, que estos enfermos necesitan una mayor cantidad de medicación y, por otro, que si,

Reunión de expertos

■ Más de mil especialistas de Medicina Digestiva, nacionales e internacionales, se han dado cita en Santiago de Compostela con motivo de la quinta Semana de las Enfermedades Digestivas, organizada por la Sociedad Española de Patología.

Cáncer de colon

■ El cáncer colorrectal constituye un problema epidemiológico, con una incidencia anual de más de 25.000 casos, el 16% de todos los cánceres.

además de la medicación, pierden peso, el diagnóstico mejora», puntualiza el experto.

La incidencia de la obesidad en el aumento de ciertos tumores digestivos, como el cáncer colorrectal, el cáncer de esófago y el cáncer de páncreas, ocupará otra conferencia durante la SED 2010. Según el doctor Enrique Rey, «durante este debate se pondrá de manifiesto las relaciones que hay entre obesidad y ciertos tumores del aparato digestivo. Sobre todo en los del tubo digestivo, en la boca del esófago, está muy clara la vinculación. En cuanto a asociación y riesgo, el cáncer de esófago es probablemente el más relacionado: está aumentando un tipo específico de cáncer de esófago, que además de relacionarse con la obesidad, se relaciona con el reflujo y con una de las complicaciones del éste que es el cáncer», puntualiza el experto.

Otra de las relaciones más directas es la de obesidad con cáncer de colon. «Como es bien sabido, el cáncer de colon es una de las enfermedades digestivas más prevalentes en la población y los obesos están expuestos a estas enfermedades de manera exponencial» matiza el doctor Rey.

Por último, también existen estudios que evidencian que en aquellas personas que padecen obesidad desde una edad temprana, existe un mayor riesgo de sufrir cáncer de páncreas.

Crónica | C. PIZARRO



El ejercicio físico es el mejor aliado para evitar la obesidad infantil. CHICO SÁNCHEZ

Dieta y ejercicio

La tasa de obesidad infantil se ha multiplicado en diez años

■ La tasa de obesidad en niños prácticamente se ha multiplicado por dos en los últimos 10 años. En los adultos españoles, se ha duplicado en las dos últimas décadas. En este punto, uno se pregunta qué eslabón del camino se pierde para llegar a un estado de obesidad. «El problema es que no existe un factor único en la vida diaria, sino que se va desarrollando poco a poco, casi de manera imperceptible para el sujeto. La persona se va adaptando a su situación corporal, y van pasando las etapas, hasta que llegan las grandes obesidades 150 y 200 kilos», explica el experto.

La recomendación: práctica de ejercicio regular y hábitos alimentarios saludables. «Realmente si uno piensa en el estilo de vida actual, en el número de mandos a distancia, las reunio-

Incidencia anual del cáncer de colon en España 25.000

■ El cáncer de colon supone el 16% de todos los tumores de España con un mortalidad superior a 12.000 (13% de todos los cánceres. Sin embargo, es un cáncer que se puede evitar, diagnosticar tempranamente y curar.

nes a través de Internet, en definitiva el sedentarismo, nos damos cuenta de que no hacemos el ejercicio físico adecuado.

Poca actividad. Ya en la Encuesta de Salud Nacional del 2003 se reflejaba que el 25% de los españoles declaraba no hacer nada de ejercicio físico en su tiempo

«El consumo de calorías entre los españoles ha pasado en treinta años a una media de 3.000»

ENRIQUE REY
Hospital Clínico San Carlos

libre. A día de hoy, —continúa el doctor Rey— un estudio entre la población infantil señala que prácticamente el 90% de los niños ve la tele más de dos horas y media todos los días y dedica media hora a los videojuegos. Lo que significa que, además, estamos promoviendo este problema entre nuestros hijos».

A esta inactividad, «se añade un cambio en la dieta, en la que el consumo de calorías ha pasado en prácticamente 30 años a una media de entre 2.500-3.000 calorías. Y el consumo de grasas de las dietas del 30% al 40%. Actualmente, además, dedicamos menos tiempo a comer y a cocinar. El modelo histórico de familia, se ha transformado», concluye el doctor Enrique Rey. Una buena dieta y ejercicio habitual reduce a la mitad las patologías asociadas.