

# Dar sentido a la relación obesidad-demencia

Por qué el aumento de peso puede o no ser un motivo para preocuparse por la salud de su cerebro.

## PUNTOS CLAVE

- La obesidad se identificó recientemente como el principal factor de riesgo modificable en los EE. UU. para la demencia.
- A medida que aumentan las tasas de obesidad, aumenta el impacto de la obesidad en las condiciones de la vejez, como la demencia.
- El impacto en la salud de la obesidad y el aumento de grasa corporal varía entre las personas e incluso dentro de las personas a lo largo del tiempo.
- Una forma simple pero poderosa de pensar sobre la obesidad y la salud es si la grasa corporal se almacena principalmente de forma subcutánea o visceral.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Esta publicación brindará al lector una comprensión de por qué la obesidad a veces puede aumentar el riesgo de condiciones de demencia como la enfermedad de Alzheimer.

También aclarará cómo la obesidad puede ser profundamente dañina para algunas personas mientras permite que otras se mantengan “saludables en cualquier tamaño” al presentar al lector los diferentes tipos de obesidad y los mecanismos relativos a través de los cuales ciertos tipos de obesidad pueden causar enfermedades físicas y psiquiátricas.

Uno de los titulares más aleccionadores de la red *Journal of the American Medical Association* (JAMA) de este mes fue que "la obesidad es ahora el principal factor de riesgo de demencia modificable en los EE. UU.". El titular fue alarmante para los científicos y proveedores de salud por dos razones: primero, porque los resultados se extrajeron del estudio del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento (BRFSS) de EE. UU., uno de los estudios prospectivos de salud más grandes y respetados en los EE. UU.; y segundo, debido a que el estudio BRFSS ha estado en curso desde 1984, es posible evaluar los cambios en los factores de riesgo de demencia a lo largo del tiempo.

**O T R A S F U E N T E S :** *Investigaciones acerca del ejercicio físico*

Desde esta perspectiva a largo plazo, por ejemplo, podemos ver que la importancia de la obesidad como causa potencial de demencia ha aumentado desde un papel pequeño en los 90 y principios de los 2000 hasta convertirse ahora en el principal factor de riesgo modificable. Dado que las tasas de obesidad siguen aumentando en los EE. UU., esto hace que las preocupaciones sobre el deterioro cognitivo relacionado con la obesidad sean sustanciales en el presente, pero aún más dramáticas para el futuro, ya que se prevé que más personas vivirán con obesidad durante períodos más largos de sus vidas.

Sin embargo, más allá del titular alarmante, es importante considerar cómo y en qué circunstancias la obesidad podría causar demencia y otras condiciones de salud. Se requiere poca investigación, por ejemplo, para encontrar ejemplos de personas que cumplan con los criterios de obesidad pero que no tengan ninguna de las numerosas condiciones de salud a las que a menudo se vincula la obesidad.

Esta población de obesos, pero metabólicamente sanos son las personas captadas con mayor precisión por la campaña de salud pública “salud a cualquier tamaño”. Sin embargo, también se requiere poca investigación para encontrar personas, que cumplan precisamente los mismos criterios de obesidad, cuya salud física e incluso mental se haya visto afectada de manera dramática y causal por su peso.

[Querer es poder](#)

¿Cómo pueden dos personas con la misma obesidad experimentar consecuencias de salud diametralmente diferentes?

La respuesta es que no existe una sola forma de obesidad, sino muchas. Para esta publicación, evaluemos dos formas distintas de obesidad (tenga en cuenta que la mayoría de las personas con obesidad se encuentran entre estas dos) para explicar por qué la obesidad puede ser peligrosa o inofensiva.

En la figura de arriba, imagina que dos personas de la misma altura, edad y composición corporal ganan cada una 10 libras de grasa corporal este año. Aunque técnicamente todavía tienen el mismo índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal, el destino de su nueva grasa corporal marca una diferencia fundamental.

### Afrontando el estrés

Considere que la persona 1 gana grasa corporal en lo que se llama regiones subcutáneas, como muslos, caderas y brazos, mientras que la persona 2 gana grasa corporal en regiones viscerales, como el estómago, y en órganos como el hígado. Las implicaciones para la salud de la última persona son más graves que para la primera, no por la cantidad de grasa ganada sino por dónde se distribuyó la grasa. La grasa localizada visceralmente, por ejemplo, desencadena cambios adversos en muchos procesos fisiológicos importantes que, con el tiempo, se manifiestan en forma de enfermedades metabólicas como la diabetes e incluso enfermedades psiquiátricas como la demencia y la depresión.

Esto lleva a la segunda pregunta: ¿Por qué la grasa corporal se distribuye de manera desigual entre diferentes personas o incluso se distribuye de manera diferente en la misma persona en diferentes momentos (por ejemplo, el lugar donde almacena su grasa corporal puede diferir a medida que envejece o cambia el estilo de vida)? Desafortunadamente, parte de la respuesta es la genética, pero, felizmente, solo una parte.

La siguiente figura ilustra que muchas de las causas de la distribución de grasa están bajo nuestro control. Por ejemplo, dormir mal no solo nos facilita la ganancia de grasa corporal, sino que la falta de sueño y/o la mala calidad del sueño también provocan una ganancia desproporcionada de grasa visceral.

- [Siguiendo a Lacan: La homosexualidad femenina](#)
- [No hay fórmula para la felicidad](#)
- [Razones más comunes por las que la gente miente](#)

El estrés psicológico y ambiental crónico muestran el mismo efecto, provocando un aumento de grasa corporal en general y un aumento de grasa corporal visceral específicamente. Aunque el sueño y el estrés nos predisponen a la grasa corporal visceral a través de hormonas como el cortisol, diferentes tipos de alimentos y bebidas pueden causar el mismo efecto a través de diferentes vías.

Las calorías de fuentes como el alcohol y el azúcar, por ejemplo, son metabolizadas en gran medida por el hígado, lo que hace que se desarrolle grasa hepática e incluso daño hepático si se consume en exceso.

A partir de este ejercicio, es posible apreciar que dos personas podrían ganar cada una 10 libra de grasa corporal mientras experimentan consecuencias de salud muy diferentes. También es posible ver cómo podrían ocurrir estas diferencias en la distribución de la grasa corporal, ya sea entre dos personas o incluso en la misma persona en diferentes momentos. En tercer lugar, este ejercicio puede ayudarnos individualmente a cada uno de nosotros a evaluar nuestro propio nivel de riesgo personal con respecto a los hallazgos del estudio BRFSS sobre la demencia y, potencialmente, tomar medidas correctivas si nuestro aumento de peso proviene principalmente del aumento de grasa visceral.

Aunque las pruebas de imágenes con su médico pueden identificar definitivamente la grasa corporal en el estómago y los órganos, es más simple y económico para la mayoría de las personas evaluar esto en función de los cambios en el tamaño de su cintura, las lecturas de azúcar en la sangre y la presión arterial, y las pruebas de laboratorio de rutina para la función hepática. niveles de ácido úrico, colesterol y triglicéridos. Si está aumentando de peso y sus marcadores de salud están empeorando, es muy probable que esté ganando grasa visceral que está afectando su función metabólica. Si no se controla, una función metabólica deteriorada puede convertirse en diabetes o, eventualmente, incluso en demencia. Pero también puede controlarse y, a menudo, incluso revertirse mejorando el sueño, la nutrición, [el control del estrés y las prácticas de actividad física](#).

---

*Más*

---

## *Sobre Psicología*

- [La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés](#)
- [¿Buscando pareja?](#)
- [Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

- [La confianza en uno mismo](#)

## Resumen

Los titulares de salud aparentemente contradictorios están en todas partes en estos días. La investigación que proclama que la obesidad es peligrosa o inofensiva es solo uno de los muchos ejemplos recientes capaces de confundir a los científicos y consumidores de salud por igual. A veces, sin embargo, las afirmaciones contradictorias pueden ser ambas correctas. La obesidad es un factor de riesgo modificable real e importante para la demencia para muchas personas y probablemente no sea una causa importante de preocupación para otras. Ahora espero que comprenda mejor por qué y qué puede hacer para mitigar su propio riesgo.



En general, el peso se compone de 4 componentes corporales que son: la masa grasa, la masa magra, la masa ósea y la masa residual.

- La masa grasa es el tejido adiposo que se genera en el cuerpo
- La masa magra está constituida por los órganos internos, los músculos y los huesos
- La masa ósea está constituida por minerales que conforman los huesos
- La masa residual corresponde al peso de los componentes corporales, excluyendo grasa, músculos y huesos.

¿Sabía usted cuánto se ahorra usted en consultas médicas de dedicarle [40 minutos diarios al ejercicio físico?](#)