

## LA SEEDO SE POSICIONA SOBRE EL ABORDAJE ACTUAL DE LA OBESIDAD



La Sociedad Española de Obesidad ha actualizado los nuevos conceptos para abordar la obesidad, considerada como enfermedad.

La obesidad se trata de una enfermedad crónica, multifactorial y recurrente que supone un riesgo para la salud física y mental de las personas que la padecen y que es, además, la causa de otras enfermedades crónicas graves.

**“METAOBESIDAD 2025”** es un decálogo que incluye las actualizaciones para el manejo de esta enfermedad. Representa el compromiso con las personas que viven con obesidad y con aquellas comprometidas con la prevención, así como con la promoción del abordaje y tratamiento de esta enfermedad.

### EL DECÁLOGO ES EL SIGUIENTE

1. La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por una acumulación anormal y/o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud física y mental.
2. Es una enfermedad progresiva, que puede pasar de un estado asintomático a condiciones graves o discapacitantes. Es una enfermedad en todas sus etapas.
3. Disminuye la calidad y esperanza de vida de las personas que la padecen. Es un factor causante de otras enfermedades, como la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2 o ciertos tipos de cáncer.
4. Es una enfermedad compleja en cuyo desarrollo intervienen factores genéticos y biológicos, además de alteraciones del sueño y el estrés, ciertos medicamentos, y factores ambientales y socioeconómicos. También contribuyen los hábitos de vida no saludables, incluyendo la vida sedentaria y la ingesta excesiva de alimento.



5. El índice de masa corporal (IMC) no refleja ni la distribución ni la funcionalidad del tejido adiposo, que son fundamentales en el diagnóstico de la obesidad. Además, el IMC no permite establecer la masa muscular, fundamental no solo para la movilidad, sino también para el mantenimiento del metabolismo y la salud en general. **El IMC no es una medida de salud.**

6. La acumulación de grasa abdominal se asocia a un mayor riesgo de desarrollar complicaciones cardio metabólicas, y es un factor más determinante del desarrollo de enfermedades metabólicas.

7. Cuando se use el IMC, se debe combinar con la circunferencia de cintura (CC) o el cociente cintura-estatura. La valoración conjunta de IMC y estos parámetros representan un mejor predictor del riesgo futuro para la salud.

8. La obesidad requiere un abordaje y tratamiento integral, que considere las complicaciones médicas, funcionales y psicológicas. Centrado en objetivos realistas, no siempre enfocados en la pérdida de peso, incluir la prevención, la resolución o mejora de las complicaciones relacionadas con la obesidad y estar también orientado a proporcionar una mejor calidad de vida y mejorar el bienestar mental.

9. Las personas con obesidad sufren prejuicios, estigmatización y discriminación por la sociedad, incluyendo a muchos profesionales sanitarios. Usar un lenguaje correcto, no estigmatizante, al hablar de las personas con obesidad, la enfermedad no define a la persona.

10. La SEEDO está comprometida con la mejora en la comunicación sobre obesidad y colabora activamente para que la sociedad, tenga una mayor y mejor comprensión de la obesidad y su complejidad intrínseca, liberando a las personas que la padecen de la carga y del estigma social que las rodea.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO  
Director Complejo Educativo CESF