

LA SEEDO ALERTA DE LA ALTA PREVALENCIA DE OBESIDAD ENTRE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

- *Este colectivo presenta un Índice de Masa Corporal (IMC) mucho mayor que el de las personas de su misma edad sin discapacidad, siendo en el caso de la obesidad extrema, cuatro veces superior, según un estudio.*
- *La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) aconseja la práctica de deporte para luchar contra el sobrepeso que presenta este colectivo basándose en los resultados de un estudio en el que se logró reducir con ejercicio físico un 0,8 de IMC y 2,3 kg en el 26% de los participantes.*
- *La SEEDO reafirma que las personas con deficiencia mental tienden a estar obesas, no por su discapacidad, sino por llevar estilos de vida poco saludables, con escasa actividad física y una alimentación inadecuada.*
- *Desde la Sociedad se aconseja seguir el patrón de la Dieta Mediterránea para garantizar una alimentación equilibrada, especialmente en el caso de las mujeres, tras constatarse que la obesidad afecta en mayor medida a las mujeres con discapacidad que a los hombres.*

Madrid, 30 de mayo de 2014.- La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) hace un llamamiento para concienciar de la importancia de mejorar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de las personas con discapacidad intelectual para conseguir un control de su peso ya que este colectivo presenta un Índice de Masa Corporal mayor que el de las personas de su misma edad sin discapacidad.

“Las alteraciones en la composición corporal de las personas con discapacidad intelectual y la falta de actividad física contribuyen a que padezcan obesidad, aumentando la incidencia de enfermedades cardiovasculares y diabetes, incrementando su nivel de dependencia, empeorando su calidad de vida llegando al aislamiento social”, afirma el Dr. Fernando Fernández-Aranda, socio de la SEEDO.

La severidad de la discapacidad como condicionante

Aunque consciente de que actualmente es insuficiente el número de investigaciones realizadas para poder evaluar de manera rigurosa como repercute la discapacidad intelectual en el estado nutricional de este colectivo, la Sociedad se ampara en la bibliografía existente para asegurar que las personas con deficiencia mental tienen tendencia a estar obesas, no por su deficiencia en sí, sino por su baja forma física, la protección familiar y la creencia general de que no pueden participar en actividades deportivas.

Un estudio realizado por la Universidad de Illinois en Chicago (EE.UU.), con una cohorte de 306 adultos con discapacidad intelectual constató que estas personas presentan un riesgo 4 veces

mayor con respecto a los que no tienen discapacidad a presentar obesidad extrema (IMC mayor de 40 kg/m²), explica el Dr. Fernández-Aranda.

Las personas con Síndrome de Down son dos veces más propensas a ser obesas

Un estudio reciente llevado a cabo por la Organización Holandesa para la Investigación Científica Aplicada de Leiden, publicado en la revista *Pediatrics*, ha constatado que los niños con Síndrome de Down son dos veces más propensos a ser obesos.

Esta propensión está motivada, por un lado, por la triplicación del cromosoma 21, siendo la disminución del índice metabólico y una mayor incidencia de hipotiroidismo los condicionantes genéticos que predisponen a estas personas al sobrepeso. Y, por otro, por la influencia del estilo de vida ya que la población con Síndrome de Down no desarrolla correctamente las habilidades motrices lo que hace que no sean tan activos como deberían.

Deporte y dieta mediterránea, medicina antiobesidad

Numerosos estudios constatan la eficacia del ejercicio en personas con deficiencia mental, logrando reducir la obesidad como factor de riesgo cardiovascular. Por ejemplo un estudio realizado recientemente en Cambridge con una cohorte de 192 adultos con discapacidad que padecían sobrepeso y obesidad, se logró obtener una reducción de 0,8 de IMC y 2,3 Kg. en el 26% de los participantes.

Este dato es relevante teniendo en cuenta que las evaluaciones realizadas en los últimos tres encuentros de las Olimpiadas Especiales para las personas con discapacidad (Special Olympics, 2007) determinaron que el 56% de los atletas tenían un Índice de Masa Corporal mayor a 24 (con tendencia al sobrepeso) y que alrededor del 50% ingirieron productos perjudiciales para su salud.

Al fomento de la actividad física hay que sumar una alimentación adecuada, asegurado un equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta, siendo el referente perfecto para ello la dieta mediterránea. *“Esta recomendación, aplicable a ambos sexos, debe tenerse muy en cuenta especialmente en el caso de las mujeres ya que se ha constatado también que el problema de la obesidad es mayor en mujeres con discapacidad que en hombres”*, concluye el Dr. Fernández-Aranda.