

En el marco del Día de la Lucha contra la Obesidad, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) han desarrollado la campaña 'Cuida tu peso, cuida tu memoria'

Los pacientes con obesidad presentan un riesgo superior a padecer demencia que las personas con normopeso

- **La obesidad, definida como un exceso de masa grasa, es una enfermedad crónica de tendencia epidémica en el mundo y se ha convertido en uno de los retos más difíciles en salud pública. En España, el 39,3% de la población tiene sobrepeso; y la obesidad alcanza al 21,6%**
- **No sólo es importante la presencia de obesidad, sino también la distribución de la grasa corporal, ya que el predominio abdominal podría ser un factor de riesgo de deterioro cognitivo y demencias.**
- **Los expertos estiman que más del 6% de los españoles mayores de 60 años sufren algún grado de demencia y que los hábitos de vida saludables podrían tener un efecto protector sobre ésta.**
- **La obesidad afecta negativamente a la salud global, y se asocia a otros factores de riesgo como hipertensión arterial, diabetes, dislipemias, y apneas del sueño, que contribuyen al deterioro cognitivo.**

Madrid, 28 de noviembre de 2017.- La obesidad se asocia o es causa directa de muchos otros trastornos y enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipemia, síndrome de apneas-hipopneas del sueño, entre otros. Pero, además, desde hace unos años se ha relacionado esta enfermedad con el deterioro cognitivo, y es que *“Los pacientes con obesidad en la etapa media de la vida (50 años) presentan un riesgo superior de padecer demencia comparados con sujetos con normopeso”*, señala la doctora **Irene Bretón**, **presidenta de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**.

La obesidad es una enfermedad crónica de tendencia epidémica en el mundo y se ha convertido en uno de los retos más difíciles en salud pública, no sólo en países desarrollados, sino en vías de desarrollo. Según la OMS, **entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de obesidad casi se ha duplicado. En España, el 39,3% de la población tiene sobrepeso; y la obesidad alcanza al 21,6%** (22,8% en hombres y 20,5% en mujeres), cifras que aumentan con la edad, señala la doctora **Purificación Martínez de Icaya**, **representante de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**.

Por otro lado, los expertos estiman que más del 6% de los españoles mayores de 60 años sufren algún grado de demencia. *“Cada día la población está más envejecida y aunque se desconocen aún las causas por las que se producen el deterioro cognitivo y la demencia, los hábitos de vida saludable y la realización de ejercicio físico para evitar la obesidad pueden tener un efecto protector frente al riesgo de su desarrollo”*, advierte la doctora **Nuria Vilarrasa**, **coordinadora del área de Obesidad de la SEEN**.

Ante esta situación y con el objetivo de mantener unos hábitos de vida saludables (una dieta apropiada y actividad física) para evitar el exceso de grasa corporal y ayudar a proteger contra el desarrollo de demencia, la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** y

la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) han desarrollado la campaña 'Cuida tu peso, cuida tu memoria'.

Relación entre obesidad y deterioro cognitivo

“No sólo es importante la presencia de obesidad, sino también la distribución de la grasa corporal, ya que hay datos que sugieren que el predominio abdominal de esta podría ser un factor de riesgo de deterioro cognitivo y demencia”, señalan las doctoras Vilarrasa, y Martínez de Icaya. Según los especialistas, uno de los mecanismos que parece asociar ambas enfermedades es la presencia de resistencia a la insulina en los pacientes con obesidad, especialmente cuando se localiza en el abdomen. *“Un estudio reciente mostró que una mayor resistencia a la insulina se asocia con niveles más altos de beta-amiloide, sustancia implicada directamente con el desarrollo de algunos tipos de demencia”,* explica la doctora Bretón.

Además, otro de los factores que destacan desde las dos sociedades es que las personas con obesidad pueden presentar otras enfermedades cardiovasculares asociadas que son factores que influyen de manera negativa sobre el riesgo sanguíneo cerebral y por tanto contribuyen al deterioro cognitivo.

Por otro lado, *“se ha observado una reducción del riesgo de demencia con la realización de ejercicio físico de manera regular. La actividad física además de tener efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo cardiovascular, podría mejorar la síntesis neuronal”,* asegura la Dra. Vilarrasa y añade que también es clave mantener un peso lo más saludable posible con el objetivo de disminuir las complicaciones asociadas a la obesidad y mejorar la calidad de vida.

Prevención: hábitos de vida saludables

Así, la SEEN y la SEEDO consideran muy importante tener en cuenta que, afortunadamente, se puede actuar sobre la obesidad mediante la realización de una dieta saludable y de ejercicio físico. *“Además, disponemos de fármacos que pueden ayudarnos junto con la dieta a perder peso y, en caso de escasa respuesta a las anteriores estrategias, se podría contemplar en determinados casos la cirugía bariátrica”,* señala la doctora Bretón. Así, se puede influir favorablemente sobre los factores de riesgo cardiovascular y sobre la resistencia a la insulina, cosa que podría disminuir los efectos negativos sobre la cognición.

A través de “Cuida tu peso, cuida tu memoria” y teniendo en cuenta al envejecimiento actual de la población y al aumento de peso de la misma, recomiendan medidas para mantener un peso lo más saludable posible, disminuir las complicaciones asociadas a la obesidad y mejorar la calidad de vida:

1. Controla el tamaño de las raciones. Come con moderación.
2. Mantente activo. Camina al menos 30 minutos al día.
3. Come fruta y verdura todos los días (5 raciones/día)
4. Limita la comida rápida, precocinada y el consumo de fritos y rebozados.
5. Come despacio y evita hacerlo delante del televisor o del ordenador.
6. Para hidratarte, bebe agua. Evita el tabaco.
7. Modera el consumo de azúcar, los alimentos dulces y las bebidas azucaradas.
8. Mantén tu mente activa mediante la lectura, juegos intelectuales (ajedrez, crucigramas, rompecabezas, sudokus, etc.), aprende a tocar un instrumento musical, aprende otro idioma.
9. Realiza un descanso nocturno suficiente.
10. Si necesitas ayuda, consulta a tu médico y profesional sanitario especializado.

Sobre la SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Sobre la SEEDO

Es una sociedad científica altamente implicada, en el ámbito nacional e internacional, en iniciativas de prevención y tratamiento de las enfermedades metabólicas, especialmente de la obesidad, objetivo prioritario de los programas de salud pública por su alta prevalencia en todo el mundo desarrollado.

Para contribuir a la lucha contra la obesidad, la SEEDO a través de su Fundación ha puesto en marcha un proyecto para detener y revertir la considera epidemia del siglo XXI sumando los recursos y capacidades de todos los agentes involucrados. Nace así "Prevención de la Obesidad. Aligera tu Vida", un proyecto reconocido oficialmente por el Gobierno de España como "acontecimiento de excepcional interés público".

Para más información y/o gestión de entrevistas:

Berbé Asociados – 91 563 23 00



Irene Fernández / Clara Compairé / Paula Delgado
661 67 82 83 / 697 55 99 61 / 678 88 96 12

irenefernandez@berbes.com; claracompaire@berbes.com; pauladelgado@berbes.com
@Berbes_Asoc

Montse Calvo/ Laura Enríquez
Comunicación SEEDO
Tel. 629 82 82 36/ 659 771 568/ 981 59 66 12
Mail. info@rpgalicia.es