

Miércoles 05/09/2012 - Actualizado 05:42h.

Cuando ser obeso puede ser saludable

Silvia R. Taberné | Madrid

Actualizado **miércoles 05/09/2012 05:42 horas**

Uno de los síntomas del inicio del 'nuevo curso' es cuando la publicidad inunda los sentidos con un único mensaje: quitarse los kilos cogidos en el verano. Si para lucir 'tipito' en la playa muchos se sometieron a la 'operación bikini', ahora llega el invierno y hay que recuperarse de los excesos veraniegos. Además, la conciencia nos dicta que ya no es sólo un tema de apariencia, sino que ese sobrepeso, si no nos cuidamos, **puede llevarnos a problemas importantes de salud.**

Pero ahora dos estudios ponen de relieve que **no todo lo obeso es sinónimo de mala salud.** En algunos casos parece que al contrario. Mientras que desde EEUU nos hablan de obesos metabólicamente saludables, desde Suecia nos explican que esta población tiene incluso menos riesgo de morir si se ha desarrollado una enfermedad de corazón en lo que vuelve a ser un ejemplo de la llamada 'paradoja de la obesidad'.

Metabólicamente sanos

"Es sabido que la obesidad está ligada a un gran número de enfermedades crónicas, tales como los problemas cardiovasculares. Sin embargo, **hay un grupo de personas obesas que parecen estar protegidas de estas patologías**", afirma a ELMUNDO.es el doctor Francisco Ortega, investigador Ramón y Cajal de la facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada y uno de los autores de este estudio.

Estos afortunados se caracterizarían por ser personas obesas (es decir, según el Índice de Masa Corporal - IMC- superarían los 30kg/metro cuadrado o tener un porcentaje de masa grasa mayor del 30% en mujeres y del 25% en hombres), **metabólicamente sanas y en forma**, sin mayor riesgo de desarrollar o morir por las clásicas enfermedades asociadas a los kilos de más. "Es más, las posibilidades de tener alguna de estas patologías son parecidas **a las de una persona con peso normal**", explica.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores llevaron a cabo su análisis en la University of South Carolina (EEUU) realizando el estudio más amplio sobre este tema, con 43.265 participantes. "A todos ellos se les reclutó de 1979 a 2003. Durante este tiempo **realizamos test y tomamos datos de sus condiciones físicas y corporales**; igualmente observamos las causas de muerte de aquellos que habían fallecido durante este tiempo", indica este investigador.

Los autores, que publican sus conclusiones en '[European Heart Journal](#)', observaron que tenían un grupo de personas sanas y de peso normal, otro de obesos o mórbidos que desarrollaron problemas asociados a su peso y un tercer grupo "de algo más de 5.000 personas que estaban **completamente sanas a pesar de su obesidad**", indica Ortega.

Para hablar de este grupo de personas que Ortega estima en un **30% de la población mundial**, "se