
SÍNTOMAS DE LA OBESIDAD

¿Qué síntomas produce la obesidad?

La obesidad no es simplemente un exceso de peso ni un problema estético. Se trata de una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, caracterizada por un acúmulo excesivo de grasa corporal que altera el funcionamiento del organismo. Su impacto va mucho más allá del aspecto físico: compromete múltiples órganos y sistemas, reduce la calidad de vida y aumenta significativamente el riesgo de morbimortalidad. Aunque el aumento de peso suele ser el primer signo observable, no todas las personas con sobrepeso presentan obesidad. Es el exceso de grasa — particularmente el que se acumula de forma central, en el abdomen— el que marca la diferencia en términos clínicos y pronósticos. Esta grasa no solo ocupa espacio; es metabólicamente activa y genera una cascada de efectos adversos en el organismo.

Uno de los primeros mecanismos por los que la obesidad genera síntomas es el efecto mecánico del tejido adiposo. Cuando el acúmulo se localiza en el abdomen, puede aumentar la presión intraabdominal, lo que interfiere con la función normal del diafragma y condiciona dificultad respiratoria, especialmente al acostarse o al realizar esfuerzos. Esta misma presión favorece el reflujo gastroesofágico, la aparición de hernias y, en algunos casos, trastornos del tránsito intestinal. Cuando el exceso de grasa se deposita a nivel cervical, puede comprimir las vías respiratorias superiores, favoreciendo el desarrollo de apnea obstructiva del sueño, un trastorno que deteriora la calidad del descanso nocturno y se asocia con somnolencia diurna, alteraciones cognitivas y mayor riesgo cardiovascular.

Desde el punto de vista metabólico, la obesidad, y en particular la obesidad visceral,

induce un estado de resistencia a la insulina que constituye el eje del síndrome metabólico. Este estado favorece el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y dislipemia, tres factores que actúan de forma sinérgica en el aumento del riesgo cardiovascular. Además, el tejido adiposo secreta citoquinas proinflamatorias que perpetúan un estado inflamatorio crónico de bajo grado, lo que agrava el daño a nivel vascular y hepático, entre otros.

A nivel hepático, uno de los órganos más afectados, es frecuente el desarrollo de esteatosis hepática no alcohólica (EHNA), considerada la manifestación hepática del síndrome metabólico. En fases avanzadas puede progresar a fibrosis, cirrosis e incluso carcinoma hepatocelular, lo que ha llevado a su reconocimiento como una de las principales causas emergentes de enfermedad hepática crónica.

En el ámbito musculoesquelético, el exceso de peso condiciona una sobrecarga articular que favorece el desgaste prematuro de las articulaciones, especialmente en las extremidades inferiores y la columna vertebral. Esto se traduce en mayor prevalencia de artrosis, dolor crónico y limitación funcional. Asimismo, la obesidad se asocia con mayor incidencia de gota, como consecuencia de la hiperuricemia asociada al síndrome metabólico.

Otro aspecto importante es el aumento del riesgo de trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar, derivado de la combinación de inflamación, hipercoagulabilidad y disminución de la movilidad, especialmente en pacientes con obesidad severa.

Además, está ampliamente demostrado que la obesidad incrementa el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, especialmente aquellos hormonodependientes, como los de mama y endometrio, así como cáncer colorrectal, esofágico y pancreático, entre otros. Este riesgo se relaciona tanto con mecanismos hormonales como inflamatorios.

Por último, no debe subestimarse el impacto psicológico y social de esta enfermedad. Muchas personas con obesidad presentan trastornos del estado de ánimo, como depresión y ansiedad, junto con baja autoestima, estigmatización social y discriminación, lo que puede perpetuar conductas no saludables y dificultar el acceso a tratamiento. A ello se suma la alteración del sueño, la fatiga crónica y una sensación constante de malestar físico y emocional.

La obesidad, por tanto, debe abordarse como una enfermedad seria y compleja, que requiere una intervención integral y multidisciplinar. La prevención y el tratamiento no se limitan a la pérdida de peso, sino que deben centrarse en la mejora del estado general de salud, el control de los factores de riesgo asociados y el acompañamiento sostenido del paciente en el cambio de hábitos.

Contenido original y actualizado en 2025 por:

Dra. Cristina Carretero Ribón

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Cínica Universitaria de Navarra