

## DIAGNÓSTICO DE LA OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica compleja que no solo afecta al peso corporal, sino que tiene consecuencias importantes para muchos órganos. Desde la gastroenterología, observamos con frecuencia cómo el exceso de grasa corporal puede contribuir al desarrollo de enfermedades como la enfermedad hepática metabólica, el reflujo gastroesofágico, enfermedades del páncreas e incluso ciertos tipos de cáncer digestivo.

El diagnóstico de la obesidad comienza con la medición del índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso (en kilos) entre la altura (en metros) al cuadrado. Según el índice de masa corporal podemos clasificar a los pacientes en:

- bajo peso: IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup>
- peso normal: IMC 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>
- sobrepeso: IMC 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>
- obesidad: IMC ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>
  - grado I: IMC 30-34,9 kg/m<sup>2</sup>
  - grado II: IMC 35-39,9 kg/m<sup>2</sup>
  - grado III: IMC ≥ 40 kg/m<sup>2</sup>

Sin embargo, el IMC no lo es todo ya que no distingue entre masa grasa y masa muscular, por lo tanto, una persona muy musculada puede tener un IMC elevado —incluso mayor de 30— y ser clasificada como obesa, cuando en realidad su porcentaje de grasa corporal es bajo y no presenta los riesgos metabólicos típicos de la obesidad. Por eso no se debe usar el IMC como único criterio diagnóstico. En su lugar, se recomienda complementar la evaluación con:

- Medición del porcentaje de grasa corporal, mediante métodos como bioimpedancia, plicometría o DEXA (técnica de imagen que se utiliza para medir la composición corporal).
- Perímetro abdominal, para valorar grasa visceral. Debe ser inferior a 102 cm en los hombres e inferior a 88 cm en las mujeres.
- Evaluación metabólica (glucosa, perfil lipídico, función hepática).
- Valoración clínica completa, considerando el contexto físico y funcional del paciente, los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física, los antecedentes familiares, el estado emocional y la presencia de enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión o apnea del sueño. En pacientes con sospecha de daño hepático, podemos indicar estudios de imagen como una ecografía abdominal o una elastografía hepática para descartar o confirmar la presencia de esteatosis hepática (hígado graso) o fibrosis.

Detectar la obesidad no es simplemente “ver que alguien tiene sobrepeso”; es un proceso médico que busca entender cómo ese exceso de grasa está afectando al organismo y qué riesgos representa. Un diagnóstico adecuado permite iniciar un tratamiento personalizado que puede incluir cambios en la alimentación, actividad física, apoyo psicológico, medicación o, en algunos casos, cirugía bariátrica. Abordar la obesidad a tiempo mejorará la calidad de vida y prevendrá muchas complicaciones a medio y largo plazo.

Contenido original y actualizado en 2025 por:

Dra. Susana Jiménez Contreras  
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo  
Hospital Universitario Virgen de la Victoria (Málaga)