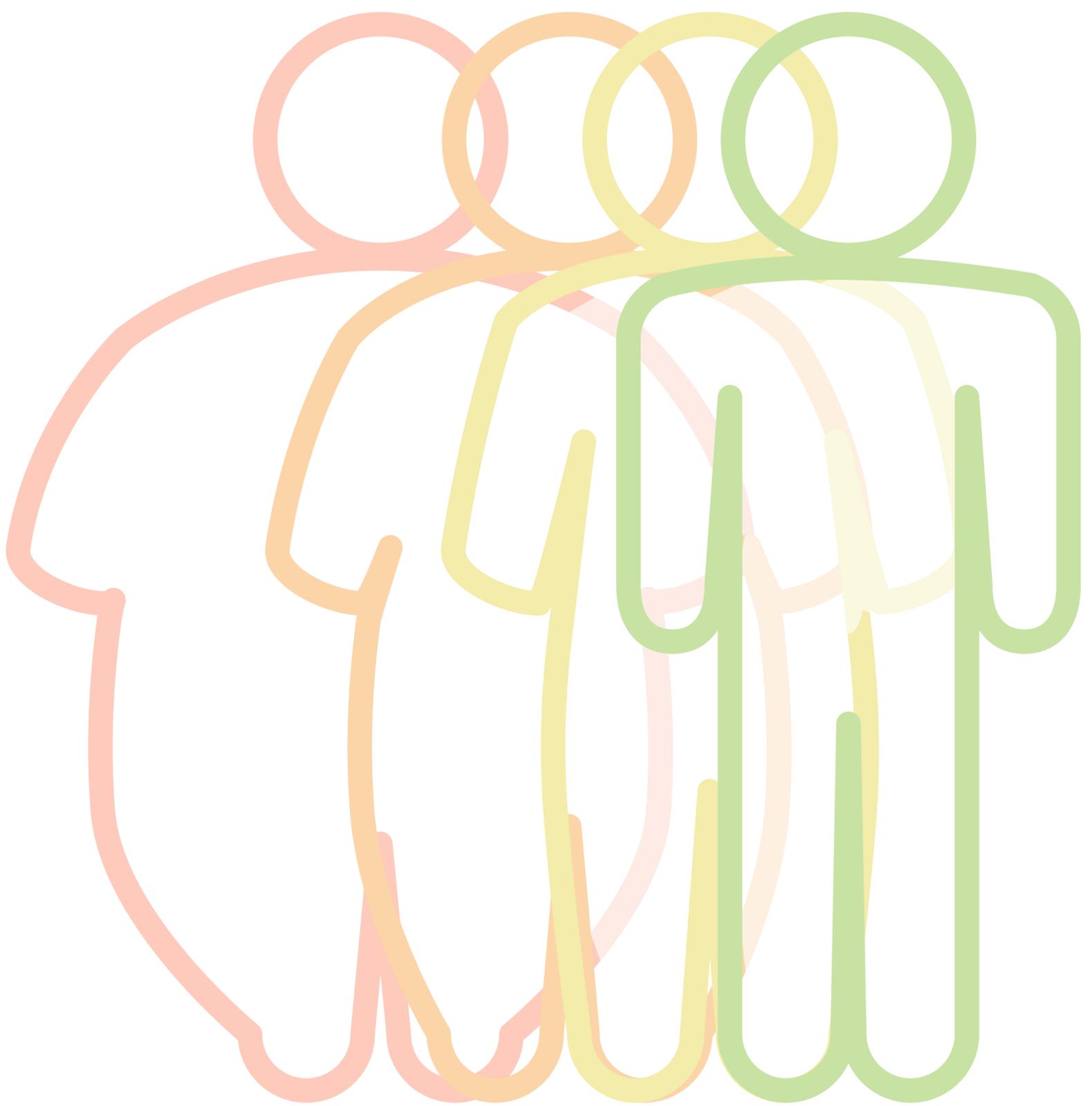
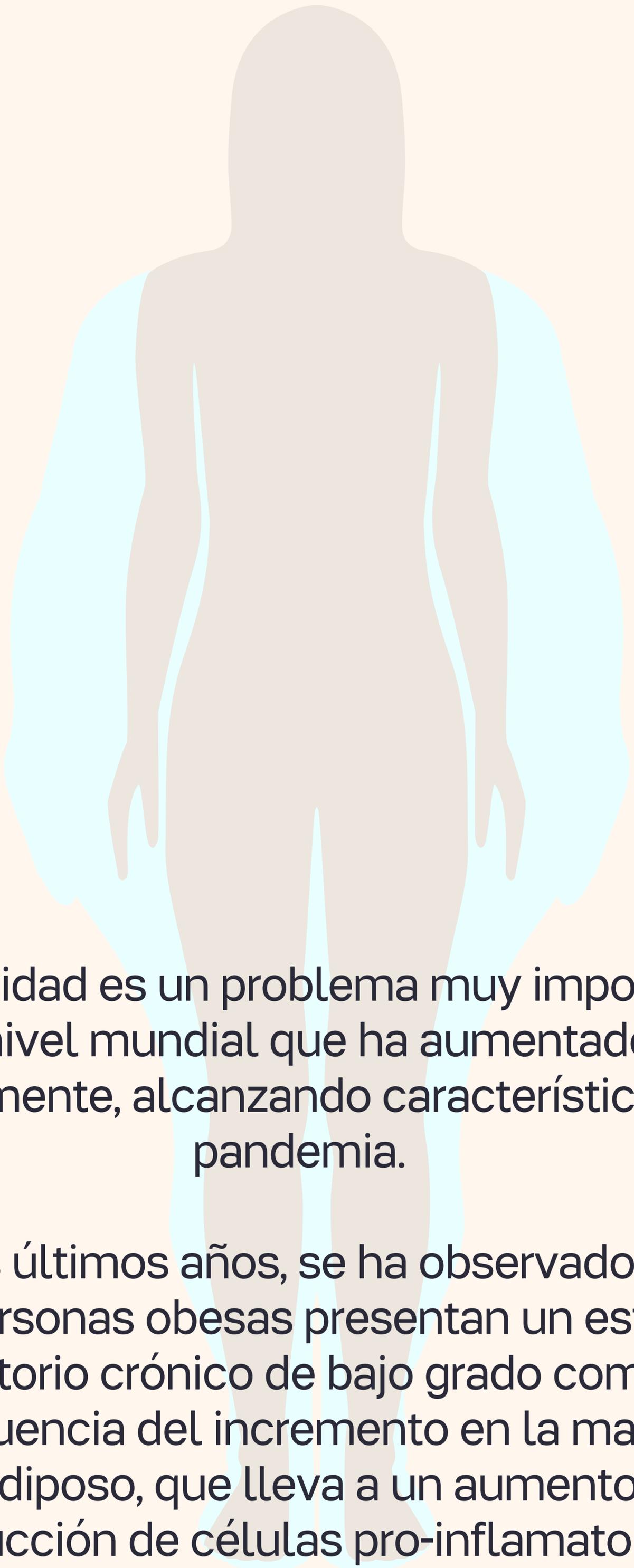


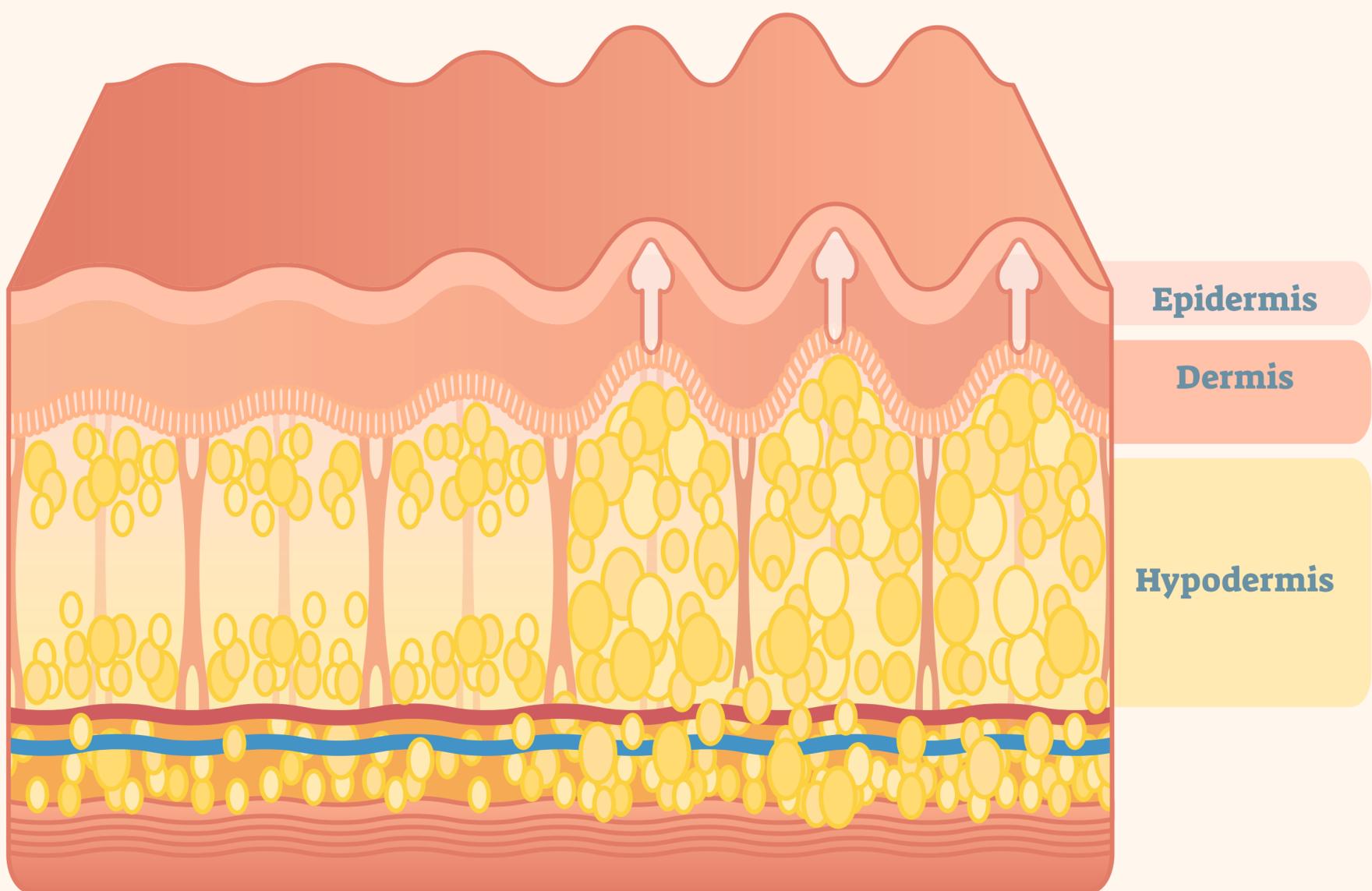
La relación entre la obesidad y la inflamación





La obesidad es un problema muy importante a nivel mundial que ha aumentado rápidamente, alcanzando características de pandemia.

En los últimos años, se ha observado que las personas obesas presentan un estado inflamatorio crónico de bajo grado como una consecuencia del incremento en la masa del tejido adiposo, que lleva a un aumento en la producción de células pro-inflamatorias.

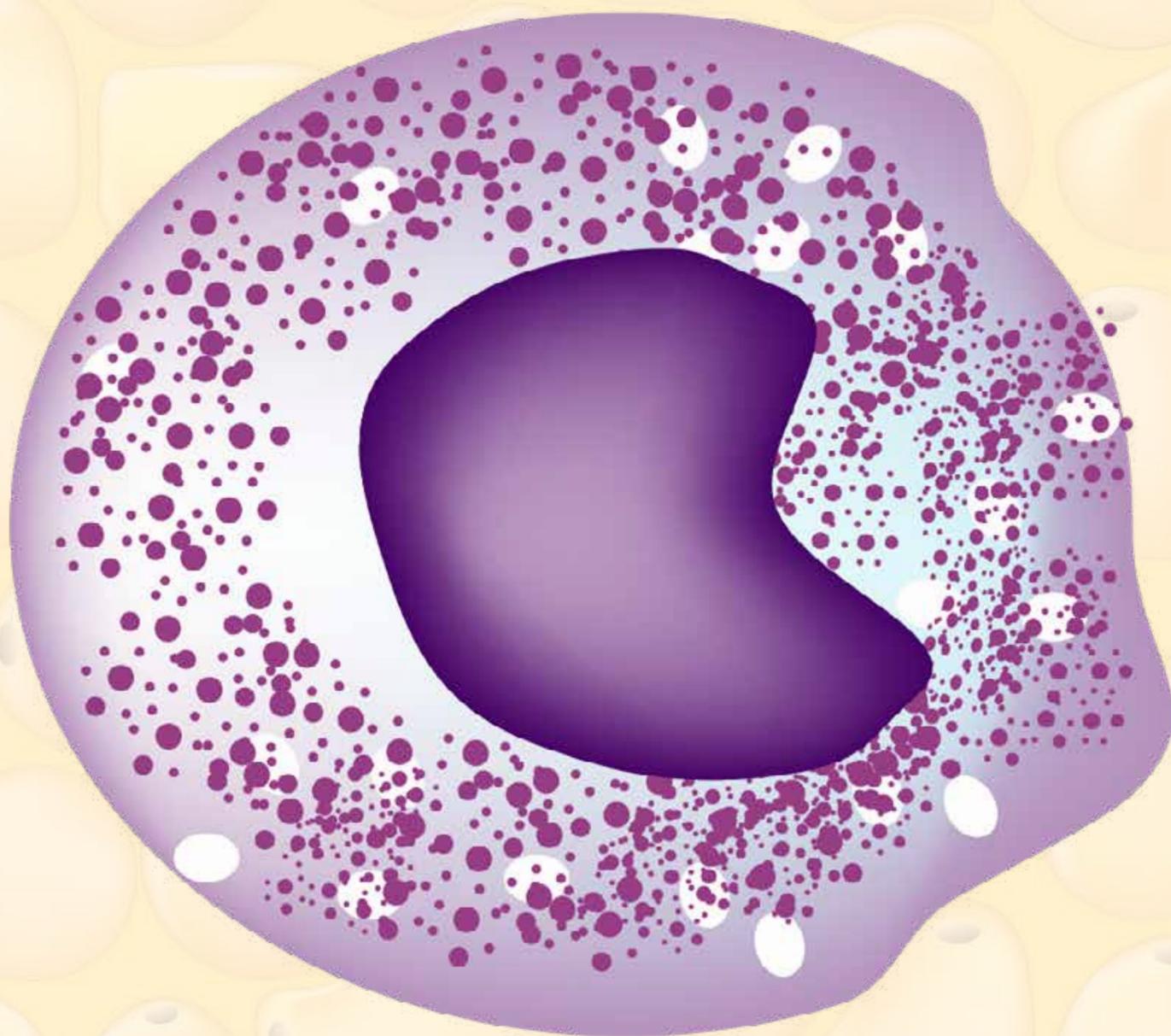


El tejido adiposo contiene fibroblastos, preadipócitos, adipocitos y macrófagos; estos últimos contribuyen de manera importante al proceso inflamatorio del sistema con la producción de mediadores proinflamatorios.

Así, existe una relación íntima, entre los procesos inflamatorios y los metabólicos.

Existen estudios que sugieren que una de las principales causas de esta inflamación en los individuos obesos es la incapacidad que presentan de frenar y resolver esta inflamación.

Los macrófagos provocan un mayor grado de inflamación en su tejido adiposo, peor tolerancia a la glucosa y mayor resistencia a la insulina, condiciones esenciales para el desarrollo de diabetes tipo 2.



Macrófagos

La relación entre el peso y la inflamación es de dos vías: la inflamación puede contribuir al aumento de peso, y viceversa. Hay muchas formas en que la inflamación crónica puede provocar aumento de peso:

1

Interfiriendo con la respuesta de la insulina, que puede llevar a las personas a la diabetes tipo 2.

Esta es una condición crónica en donde el cuerpo presenta resistencia a esta hormona, no dejando que se aproveche la glucosa o no produciéndola lo suficiente.

Este tipo de diabetes está relacionada a la obesidad, o sobrepeso.

2

La inflamación también interfiere con la leptina, la hormona que le dice al cerebro cuando comer, o cuando parar de comer.

Acorde con un estudio publicado en The international Journal of Molecular Sciences en 2020, hicieron el link entre la leptina y la inflamación y concluyeron:

que ésta contribuye a que se presente resistencia en el cerebro a la recepción de leptina en el área del hipotálamo, lo que altera el consumo de alimentos y la producción de energía, llevando a la persona al sobrepeso.

Haciendo más susceptibles a las personas obesas de contraer enfermedades degenerativas causadas por la inflamación crónica además de la diabetes tipo 2, cómo enfermedades autoinmunes y cáncer.

Esto significa que la leptina, el aumento de peso y la inflamación están juntas en un ciclo: la inflamación dispara la leptina, que te lleva al aumento de peso por las ganas de comer de más, y esto te lleva a más inflamación.

Si de repente estás experimentando un aumento de peso, la inflamación puede ser la causa.

La buena noticia es que la inflamación es reversible y disminuyéndola se puede ayudar a alcanzar un peso saludable.

Es importante considerar que no sólo las personas obesas o que viven con alguna condición crónica, como la diabetes tipo 2, son las únicas que presentan este problema, basta con empezar a subir de peso.

Las personas que tienen un peso saludable y un estilo de vida sano, reducen sus niveles de inflamación y por lo tanto, el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Si se desarrollan hábitos saludables y se hacen estos cambios en el estilo de vida, puede haber esta reducción importante tanto en la inflamación como en el manejo del peso.



Libera Tu Salud te acompaña y te proporciona las herramientas para lograr desde cambios de hábitos, alimentación, ejercicio, etc. que te pueden ser de utilidad.

En nuestras herramientas “Conoce más”, “Cuerpo, Mente y Espíritu”, “Dietas y programas”, encontrarás información muy útil al respecto.

No te la pierdas y haz algo por tu salud de inmediato.

Trabajos citados

Diabetes, I. u. (19 de abril de 2019). Redacción médica. Obtenido de Redacción médica: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/medicina/identifican-un-nuevo-mecanismo-de-inflamacion-en-obesidad-y-diabetes-1229>

Mifsud, C. (2021). The Weight Cycle. Special Health Edition, 15-17.

Scielo. (20 de diciembre de 2010). Revista chilena de nutrición versión On-line ISSN 0717-7518 . Obtenido de CARACTERÍSTICAS INFLAMATORIAS DE LA OBESIDAD INFLAMMATORY CHARACTERISTICS OF OBESITY : https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000400011