

## El 30 % de las obesidades tiene base genética

La Medicina Integrativa ofrece a los pacientes con obesidad y sobrepeso un abordaje integral de su patología (aspectos genéticos, hormonales, psicológicos y sociales) sin renunciar a un tratamiento individualizado a medida de sus necesidades.

### Genes relacionados con la obesidad y sus comorbilidades

MC4R, LEP, FTO, POMC	Regulación central del balance energético y control de la ingesta
UCP1, UCP2, ADRB2, ADRB3, PPARG	Genes implicados en el metabolismo de los lípidos y la regulación termogénica
IL-1B, IL-1RN, IL-6, TNFa	Inflamación y tejido adiposo
ADIPOQ, FABP2, PPARG	Resistencia a la insulina
ECA, GNB3, APOA5, LEP	Riesgo de alteraciones cardiovasculares en obesidad



La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por un exceso de grasa corporal. No obstante su importancia radica en que es un claro factor de riesgo de diversas alteraciones metabólicas como la resistencia insulínica, las dislipemias, la hiperuricemia, el hígado graso o la hipertensión, aumentando su morbimortalidad.

La obesidad es multifactorial y plurimetabólica por ello el tratamiento desde la medicina integrativa está orientado a la restitución de la salud, partiendo de un diagnóstico integral en el que se analizan la genética, la fisiopatología asociada, el estilo de vida y el entorno del paciente.

Para ello el abordaje será multidisciplinar con apoyo psicológico, un programa de educación nutricional adaptado a la genética y al entorno del paciente y un tratamiento médico en el que se utilizarán las alternativas menos invasivas, orientadas a conseguir el equilibrio metabólico, como puede ser la utilización de aminoácidos para controlar el apetito.

Aunque el entorno y el estilo de vida son determinantes en la aparición de la obesidad, hoy sabemos que hasta el 30% de las obesidades tienen una clara base genética. Por este motivo, el diagnóstico genético es parte fundamental del abordaje terapéutico debido a que genes que codifican proteínas como las UCP1, implicadas en la regulación termogénica o el gen FTO relacionado con la sensación de saciedad, nos aportan información novedosa en el diagnóstico y su conocimiento nos ayuda a encontrar nuevas alternativas eficaces que se adapten a las necesidades de cada paciente.

El objetivo es conseguir el equilibrio metabólico de la manera más fisiológica posible y para ello contamos con alternativas terapéuticas como la fitoterapia, la homeopatía. Para conseguir una nutrición óptima tenemos que valorar la complejidad metabólica del paciente y las carencias asociadas a las distintas alteraciones metabólicas, para ello nos aseguramos de cubrir las necesidades nutricionales con una dieta personalizada y con nutrientes en dosis ortomoleculares que actuarán como reguladores. La función gastrointestinal y las posibles intolerancias alimenticias también serán valoradas para conseguir nuestros objetivos nutricionales.

Todo ello junto con la estrecha relación con el paciente y un conocimiento profundo de su problemática, a través de una completa historia médica y un seguimiento periódico, facilita una correcta adhesión del paciente al tratamiento.

También sabemos que problemas de regulación en respuesta al estrés y asuntos emocionales pueden provocar desórdenes alimentarios. Es habitual relacionar el estrés con el aumento de peso

**¿Sabía usted que tener un perímetro de cintura mayor a 102 cm en hombres y a 88 cm en mujeres es un factor de riesgo cardiovascular?**

El exceso de grasa abdominal se asocia de forma directa con la diabetes, la hipercolesterolemia, la Hipertensión o el riesgo de infarto.

Le animamos a que de forma sencilla y sin moverse de casa mida su perímetro abdominal.

1. Coja una cinta métrica flexible y milimetrada.
2. Póngase de pie, sin ropa y adquiera una postura cómoda y relajada.
3. Mida la cintura por encima del hueso iliaco.
4. Para que la medición sea más precisa repítala al menos 3 veces y anótelos en un papel.

Si su perímetro abdominal es mayor que las cifras indicadas arriba, es importante que sea consciente del riesgo cardiometabólico que padece y le ponga remedio desde hoy mismo.

y la obesidad. Gran cantidad de personas desarrollan antojos por la sal, la grasa y el azúcar para contrarrestar la tensión y además tiene un estilo de vida sedentario, es por ello que ganan peso. No obstante, la ganancia de peso puede acontecer en algunas personas expuestas al estrés incluso con una alimentación saludable, debido a que tienen una determinada carga genética que les condiciona a tener esta alteración de regulación neuroendocrina. En estos casos las técnicas de coherencia cardíaca pueden ser claves en el tratamiento, dando al paciente nuevas herramientas terapéuticas para controlar su estrés y ansiedad.

En resumen, desde CMI consideramos que la complejidad de la obesidad debe de ser tratada de manera integral. El plan nutricional y el apoyo psicológico son básicos en el tratamiento, pero no conseguiremos la adhesión a los mismos si no tenemos en cuenta la problemática específica de cada paciente, su susceptibilidad genética y sus alteraciones metabólicas individuales. Contamos con modernas herramientas de diagnóstico y tratamiento con las que poder abordar un plan terapéutico diferente y garantizar un enfoque íntegro y natural encaminado a conseguir una pérdida de peso duradera y la restitución de la salud. Todo ello marca la diferencia respecto a otros métodos más tradicionales de abordar el problema de la obesidad.