

# ¿QUÉ TRASCENDENCIA TIENE LA OBESIDAD EN LA CRISIS DEL COVID-19?

No existen datos concluyentes de que la obesidad, en sí misma, ensombrezca el pronóstico de la enfermedad por el coronavirus ni en lo que respecta al contagio ni muy posiblemente en la evolución si se acaba infectado.

Sin embargo, la obesidad (considerada al día de hoy como una enfermedad por las sociedades científicas internacionales), es una situación a la que comúnmente se asocian otras comorbilidades que debilitan al individuo frente al coronavirus; como el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, apnea del sueño, y muy especialmente, en los obesos mórbidos, el conocido como síndrome de Pickwick, una insuficiencia respiratoria crónica por hipoventilación pulmonar, que sí podría actuar como un factor deletéreo en caso de infección pulmonar por el SRAS-CoV-2.

El confinamiento domiciliario trae además consigo, por un lado una pérdida de actividad física que puede influir negativamente en la ganancia ponderal y, por otro, el desajuste alimentario que es propicio no sólo para un consumo de comidas inconvenientes sino por las frecuentes e insanas visitas a la despensa y al frigorífico para tomar más tentempiés de la cuenta.

Por todo ello, desde la Fundación Española del Corazón recomendamos para este período excepcional, por un lado una dieta en la que lo predominante sean las verduras frescas y las frutas no excesivamente dulces (naranjas, peras, manzanas, fresas, etc.). Ensaladas aliñadas con poca sal. Legumbres preparadas, sin añadir grasa a los guisos, entre 2 y 3 veces por semana. Como fuentes de proteínas se deben tomar 2 o 3 raciones semanales de pescado cocido, al vapor, o a la plancha, huevos 3-4 por semana preferiblemente en tortilla, pasados por agua o duros, una cantidad que deben reducir los obesos con colesterol elevado. Reducir el consumo de sopas y purés. No abusar del pan siendo siempre preferible el integral. Evitar las pastas elaboradas con hidratos de carbono de alto índice glicémico así como los productos de bollería y pastelería. Leche semidescremada en una cantidad que no sobrepase los 250 c.c. al día. Carnes blancas de ave sin piel, cocidas o a la parrilla. Carnes rojas una vez por semana y en una cantidad inferior a 125 gr por ración. Es muy importante estar bien hidratado con agua, del mismo modo que conviene abstenerse de consumir bebidas alcohólicas y tomar té y café con moderación.

Paralelamente es importante practicar ejercicio físico para mantener la masa muscular. Para ello, deben hacerse sentadillas de 2 a 3 veces al día, levantar pesos, por ejemplo, con botellas de agua de 1,5 litros llenas, hacer faenas de la casa, no abusar del sofá especialmente tras las comidas y si se dispone en casa de un andador o una bicicleta estática utilizarlos unos 20 o 30 minutos por la mañana y otros tantos por la tarde.