



Hormones and Obesity

What is obesity?

Obesity is a chronic medical condition characterized by too much body fat. Obesity is diagnosed by a number called the Body Mass Index (BMI). Your BMI is calculated from your current height and weight. In general, the higher the BMI, the more body fat a person has. Some bodybuilders and elite athletes have high BMIs, but they have more muscle mass than the average person and are not considered obese.

BMI	Weight Status
Below 18.5	Underweight
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Overweight
30.0 and above	Obese

Visit www.nhlbisupport.com/bmi to calculate your BMI

Why care about obesity?

Both overweight and obesity can make it more likely that you will develop serious complications, such as diabetes, high blood pressure, heart disease, stroke, gallstones, high cholesterol, gout, most types of cancer, and even early death. Obesity can also make many other medical conditions more difficult to treat.

What causes obesity?

Obesity is very complex and not just a simple problem of willpower or self-control. In general, it is caused by a combination of eating too much and getting too little physical activity, and genetics.

Overweight or obesity occurs when, over time, the body takes in more calories than it burns. However, some people do gain weight more easily than others.

Obesity can also be caused by a hormonal imbalance, as in hypothyroidism or Cushing syndrome, but this is rare. Our understanding of obesity is growing rapidly. For example, we now know that fat cells, the gastrointestinal tract, and the brain produce many hormones that play an important role in how much you eat, how much energy you spend, and how much you will weigh.

Some medications may cause weight gain, such as those used to treat diabetes, psychiatric illnesses, neurologic disorders, or inflammatory conditions. Your doctor may be able to recommend a different medication that has less effect on weight gain.

How is obesity treated?

There is no simple solution or a pill to cure obesity but there are effective treatments to help manage the condition. Obesity needs to be managed long-term with a combination of diet, increased activity, and lifestyle changes. Some obese patients may also benefit from weight loss medication or even bariatric surgery.

Ask your doctor what weight-loss treatment options are best for you. Some people with conditions such as diabetes may need to be monitored while they lose weight. Endocrinologists, specialists in hormones and metabolism, can help assess the cause of your obesity and

the possible complications, direct how you should be treated, and prescribe and monitor your medications.

What should I do with this information?

Ask your doctor about your specific weight loss needs and goals. The following lifestyle changes are a good place to start:

- Reduce portions of foods that are high in fat or sugar.
- Eat more fruits, vegetables, and whole grains.
- Spend 30 minutes a day in moderate physical activity (such as brisk walking).
- Eat three meals every day, including breakfast.
- Find opportunities to be more physically active (for example, take the stairs whenever possible or park your car farther out in the parking lot).

Don't expect overnight results. There are no quick fixes. Aim for a 5 to 10 percent weight reduction to start. Weight loss takes time, and changes in diet and activity will need to continue for the rest of your life so that you are successful.

Resources

Find-an-Endocrinologist:
www.hormone.org or call
1-800-HORMONE
(1-800-467-6663)

The Obesity Society: www.obesity.org
American Dietetic Association:
www.eatright.org

Weight-control Information Network:
<http://win.niddk.nih.gov/index.htm>

EDITORS:

Caroline Apovian, MD
Judith Korner, MD, PhD

4th Edition

March 2010

For more information on how to find an endocrinologist, download free publications, translate this fact sheet into other languages, or make a contribution to The Hormone Foundation, visit www.hormone.org or call 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). The Hormone Foundation, the public education affiliate of The Endocrine Society (www.endo-society.org), serves as a resource for the public by promoting the prevention, treatment, and cure of hormone-related conditions. This page may be reproduced non-commercially by health care professionals and health educators to share with patients and students.

© The Hormone Foundation 2004



Las hormonas y la obesidad

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es un trastorno crónico que se caracteriza por un exceso de grasa en el cuerpo. Se diagnostica por medio de un número llamado el Índice de Masa Corporal (IMC). Su IMC se calcula usando su peso y estatura. En general, mientras más alto el IMC, mayor la cantidad de grasa corporal en la persona. Algunos fisiculturistas y deportistas de competencia tienen un alto IMC, pero su masa muscular es superior a la de la persona promedio, y no se les considera obesos.

IMC	Clasificación
Menos de 18.5	Bajo de peso
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Sobrepeso
Más de 30.0	Obesidad

Visite www.nhlbiupport.com/bmi para calcular su IMC

¿Por qué debemos preocuparnos por la obesidad?

Tanto el sobrepeso como la obesidad pueden aumentar la posibilidad de complicaciones serias, tales como la diabetes, la presión arterial alta, derrames, cálculos en la vesícula, colesterol alto, gota, casi todos los tipos de cáncer y hasta muerte prematura. La obesidad también puede complicar el tratamiento de otros trastornos médicos.

¿Qué causa la obesidad?

La obesidad es sumamente compleja y no se limita a un problema de fuerza de voluntad o autocontrol. En general, es causada por una combinación de comer en exceso, hacer poca actividad física y factores hereditarios. El sobrepeso o la obesidad ocurren cuando, con el tiempo,

el cuerpo ingiere más calorías de las que consume. Sin embargo, hay personas que aumentan de peso con más facilidad que otras.

La obesidad también puede ser causada por un desequilibrio hormonal, como el hipotiroidismo o el síndrome de Cushing, aunque esto es poco común. Nuestro entendimiento de la obesidad está aumentando rápidamente. Por ejemplo, ahora sabemos que las células de grasa, el tracto gastrointestinal y el cerebro producen muchas hormonas que desempeñan un papel importante en determinar la cantidad que la persona come, cuánta energía utiliza y cuánto pesa.

Algunos medicamentos pueden causar aumento de peso, como los utilizados en el tratamiento de la diabetes, enfermedades siquiátricas, trastornos neurológicos o inflamatorios. Posiblemente, su médico le pueda recomendar un medicamento diferente que tenga menos efecto en su peso.

¿Cuál es el tratamiento para la obesidad?

No hay una solución sencilla ni una pastilla que cure la obesidad, pero sí hay tratamientos eficaces que ayudan a controlarla. La obesidad debe ser tratada a largo plazo con una combinación de dieta, mayor actividad y cambios en el estilo de vida. Hay algunos pacientes obesos que también se benefician de los medicamentos para perder peso y hasta la cirugía bariátrica.

Pregúntele a su médico cuáles opciones de tratamiento para perder peso son más adecuadas para usted. Algunas personas que tienen enfermedades como la diabetes posiblemente necesiten supervisión mientras pierden peso. Los endocrinólogos,

que son los especialistas en las hormonas y el metabolismo, pueden ayudarle a evaluar la causa de su obesidad y las complicaciones posibles, indicarle un tratamiento, recetarle medicamentos y supervisar su administración.

¿Qué debo hacer con esta información?

Pregúntele a su médico cuánto peso necesita perder y fíjese metas específicas. Los siguientes cambios en el estilo de vida son un buen comienzo:

- Reduzca las porciones de los alimentos que tienen un alto contenido de grasa o azúcar
- Coma más frutas, vegetales y granos integrales
- Realice actividad física moderada durante 30 minutos diarios (como caminar rápidamente)
- Coma tres comidas al día, incluido el desayuno
- Busque oportunidades de hacer actividad física (como subir y bajar escaleras siempre que sea posible o estacionar su auto más lejos).

No espere resultados de un día para el otro. No hay soluciones instantáneas. Propóngase una reducción de peso de un 5 a 10 por ciento para comenzar. Perder peso toma tiempo, y los cambios de dieta y nivel de actividad tendrán que continuar por el resto de su vida para que tenga éxito.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

Sociedad contra la Obesidad:
www.obesity.org

Asociación Dietética de Estados Unidos:
www.eatright.org

Red de Información sobre el Control del Peso: <http://win.niddk.nih.gov/index.htm>

EDITORES:

Caroline Apovian, MD
Judith Korner, MD, PhD

4ta edición Marzo del 2010

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2004