

Índice

Introduccion, por <i>Susana Monereo Megías</i>	11
1 El exceso de peso en el mundo: causas y consecuencias	
1.1 Definición de obesidad	15
1.2 La obesidad a lo largo de la historia de la medicina	20
1.2.1 Obesidad y nivel sociocultural	29
1.3 Epidemiología de la obesidad	30
1.3.1 Prevalencia de la obesidad en adultos	31
1.3.2 Prevalencia de la obesidad en niños y jóvenes	36
1.3.3 Prevalencia de la obesidad en la población mayor de 65 años	38
1.4 Causas de la obesidad	39
1.4.1 El hambre y la saciedad	39
1.4.2 El gasto energético	41
1.4.3 Genética	43
1.4.4 El medio ambiente obesógeno	47
1.4.5 Alteraciones del sueño y obesidad	49
1.4.6 Relojes biológicos y obesidad	51
1.4.7 Microbiota intestinal	53
1.5 Consecuencias de la obesidad en el adulto	57
1.5.1 Obesidad y mortalidad	57
1.5.2 Obesidad y enfermedad endocrinometabólica	61
1.5.3 Enfermedad cardiovascular	67
1.5.4 Enfermedad respiratoria	68
1.5.5 Alteraciones músculo-esqueléticas	69
1.5.6 Obesidad y cáncer	69

1.5.7 Enfermedades en la mujer	70
1.5.8 Enfermedad gastrointestinal	72
1.5.9 Alteraciones psicosociales	74
1.6 Consecuencias de la obesidad en edad infantil y juvenil	75
1.6.1 Enfermedad cardiovascular	78
1.6.2 Síndrome metabólico	79
1.6.3 Hígado graso	79
1.6.4 Enfermedad respiratoria	80
1.6.5 Problemas ortopédicos	80
1.6.6 Alteraciones psicosociales	81
1.7 Conclusiones	81
 2 La obesidad programada desde el nacimiento	
2.1 La obesidad empieza antes de nacer	83
2.1.1 La genética	86
2.1.2 La epigenética	87
2.1.3 La programación fetal	91
2.2 Nutrición durante el embarazo y la lactancia	96
2.2.1 La dieta y el embarazo	96
2.2.2 Recomendaciones generales para la madre	98
2.2.3 Recomendaciones para el personal sanitario o responsable de embarazadas	98
2.2.4 Composición de la dieta a seguir durante el embarazo y lactancia	100
2.2.5 Situaciones especiales	108
2.2.6 La malnutrición materna durante el embarazo	110
2.2.7 La sobrealimentación de la madre durante el embarazo	112
2.3 Obesidad durante el embarazo y desarrollo posterior de obesidad en la niñez y en la vida adulta	114
2.3.1 Número de hijos y obesidad	115
2.3.2 Índice de masa corporal materno	116
2.3.3 Ganancia de peso durante el embarazo	118
2.3.4 Peso del recién nacido	122
2.3.5 Diabetes gestacional	125
2.3.6 Tabaquismo	127

2.4 Factores posparto que pueden influir en el posterior desarrollo de obesidad en la infancia y en la vida adulta	128
2.4.1 Lactancia	128
2.4.2 Retención de peso posparto	130
2.5 Conclusiones	132
3 Soluciones al problema: los milagros no existen	137
3.1 Prevención de la obesidad	140
3.1.1 Estrategia NAOS	142
3.2 Tratamiento de la obesidad	153
3.2.1 Generalidades: balance energético	154
3.3 Dieta en la obesidad	156
3.3.1 Tipos de dieta para el tratamiento de la obesidad	159
3.3.2 Elección de una dieta óptima	165
3.4 Ejercicio físico	171
3.4.1 Gasto energético basal	171
3.4.2 Efecto térmico de los alimentos	172
3.4.3 Actividad física	172
3.4.4 Ejercicio físico	172
3.4.5 Gasto energético o termogénesis	172
3.5 Fármacos	176
3.6 Modificación de la conducta	181
3.7 Cirugía y otros tratamientos de la obesidad	183
3.7.1 Técnicas restrictivas	186
3.7.2 Técnicas mixtas	187
3.7.3 Técnicas malabsortivas	188
3.7.4 Otras terapias	190
3.8 Dietas milagro	192
3.8.1 Dietas hipocalóricas no equilibradas	194
3.8.2 Dietas disociadas	195
3.8.3 Dietas excluyentes	196
3.8.4 Otras dietas	198
3.8.5 Riesgos de las dietas milagro	200
3.9 Productos milagro	202
3.9.1 Tipos de productos milagro	203
3.10 El futuro en el tratamiento de la obesidad	207

Bibliografía	209
Siglas	215
Índice de cuadros	217
Índice de esquemas, figuras y gráficos	219
Nota sobre las autoras	221