



NOTA DE PRENSA

El domingo, 12 de noviembre, se celebra el Día Mundial contra la Obesidad

EL EJERCICIO FÍSICO Y UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS REDUCE EN UN 30% EL RIESGO DE INCIDENCIA DE ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC) EN PERSONAS CON DIABETES Y OBESIDAD

-Los pacientes con obesidad tienen casi el doble de posibilidades de sufrir Enfermedad Renal Crónica (ERC), una patología que se caracteriza básicamente por una pérdida progresiva de las funciones normales del riñón (eliminación de sustancias, agua, producción de hormonas necesarias para proteger nuestros huesos, evitar la anemia y el envejecimiento prematuro).

-La obesidad impacta sobre la salud renal de forma directa, así como a través de la diabetes y la hipertensión.

-También puede actuar como factor de riesgo de progresión de la enfermedad renal a través de la proteinuria

-La obesidad incrementa además el riesgo de sufrir enfermedad crónica terminal y padecer cálculos renales.

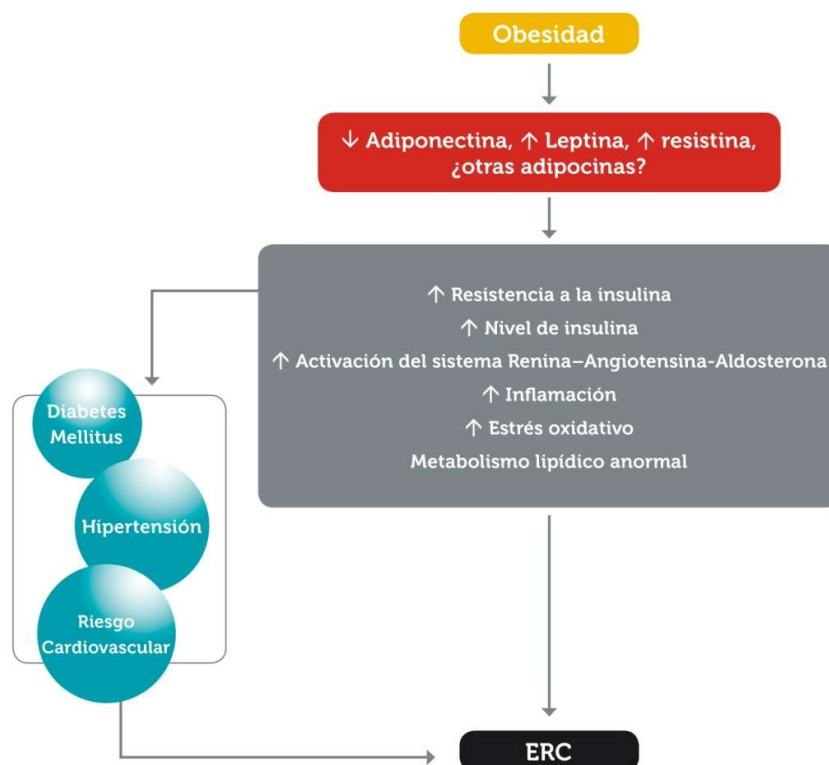
-Entre un 10% y un 27% de los cánceres renales pueden atribuirse al exceso de peso.

-El IMC (peso/altura) se revela como un índice insuficiente para la correlación entre obesidad y daño renal: el índice cintura/cadera muestra una mayor eficacia

Madrid, 10 de noviembre de 2017.- Con motivo de la próxima celebración del Día Mundial contra la Obesidad, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N), que engloba a más de 2.000 nefrólogos de toda España, ha advertido hoy que las enfermedades renales, incluyendo la Enfermedad Renal Crónica (ERC), los cálculos renales y los cánceres renales, se encuentran entre los efectos más relevantes y nocivos del exceso de peso. La cara positiva de esta realidad es la posibilidad efectiva de prevención y sus resultados ciertos: el ejercicio físico y una dieta sana reducen el riesgo de incidencia de Enfermedad Renal Crónica en personas obesas. En los pacientes diabéticos, esta reducción del riesgo de incidencia es de hasta un 30%.

Así lo muestra un estudio publicado en la Revista *Nefrología* de la S.E.N., el cual recoge las evidencias científicas e investigaciones más notables sobre la correlación entre la obesidad y las patologías renales. Según los datos de estudio, las personas con obesidad tienen casi el doble de posibilidades más de sufrir Enfermedad Renal Crónica que una persona sana, en concreto un 83% de posibilidades más. Se estima, de hecho, que el 13,8% de la ERC en hombres y el 24,9% de la ERC en mujeres de países industrializados pueden estar asociadas con el sobrepeso o la obesidad y que la incidencia de enfermedades renales asociadas a la obesidad se ha incrementado 10 veces en los últimos años. Asimismo, la obesidad es un factor de progresión de la enfermedad renal a través del aumento de proteinuria o aparición de la misma.

Una de las conclusiones más importantes de las distintas investigaciones recogidas en este estudio es que el impacto de la obesidad sobre la ERC es tanto indirecto (a través de otros factores de riesgo asociados) como directo. La obesidad genera daño renal de forma indirecta al desencadenar la aparición de diabetes e hipertensión, condiciones que se encuentran entre los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de Enfermedad Renal Crónica. Pero lo hace también de forma directa, como muestra el gráfico, asociado a la producción de determinadas hormonas y al desarrollo de inflamación, estrés oxidativo, metabolismo lipídico anormal, activación del sistema renina-angiotensina-aldosterona, incremento de la producción de insulina y mayor resistencia a la insulina.



“Las estrategias para controlar la epidemia de ERC relacionada con la obesidad y contrarrestar la evolución a insuficiencia renal en pacientes obesos representa una de las tareas más importantes que enfrentan los sistemas de salud, así como los nefrólogos

de hoy en día”, explica la presidenta de la S.E.N., María Dolores del Pino, que añade: “La obesidad es un problema de salud pública que, desafortunadamente, agrava otro gran problema como es la enfermedad renal crónica, que ya afecta a 7 millones de personas en nuestro país”.

Cálculos renales y neoplasias

La obesidad se asocia también con una serie de factores de riesgo que contribuyen a la alta incidencia y prevalencia de cálculos renales o nefrolitiasis (formación de un trozo de material sólido dentro del riñón a partir de sustancias que están en la orina), más conocidas como “piedras en el riñón”. Según muestra el estudio, un mayor peso corporal se asocia con menor pH urinario, aumento de oxalato urinario y mayor excreción urinaria de ácido úrico, sodio y fósforo. Asimismo, las dietas ricas en proteínas y sodio pueden contribuir a la acidificación de la orina y a la disminución del citrato urinario, lo que también contribuye al riesgo de desarrollo de cálculos renales. Finalmente, la resistencia a la insulina, característica de la obesidad, también puede predisponer al desarrollo de nefrolitiasis.

Las investigaciones también demuestran el impacto de la obesidad en las neoplasias renales, y entre ellas el cáncer renal, si bien los mecanismos que hay detrás del mayor riesgo de aparición de neoplasias renales en individuos obesos no son del todo claros. En un estudio poblacional del Reino Unido, que incluyó 5,24 millones de individuos, el incremento en el IMC de 5kg/m² se asoció con un riesgo mayor del 25% de desarrollo de cáncer renal. Ese estudio atribuyó el 10% de todos los cánceres renales al exceso de peso. Otro estudio que analizó la carga global de obesidad en la aparición de neoplasias estimó que un 17 y un 26% de todos los cánceres renales en hombres y mujeres, respectivamente, fueron atribuibles al exceso de peso. La asociación entre obesidad y cáncer renal fue consistente tanto en hombres como en mujeres y entre poblaciones de diferentes partes del mundo, en un metaanálisis que incluyó datos de 221 estudios, de los cuales 17 evaluaron neoplasias renales. Entre las neoplasias evaluadas en este último estudio, el cáncer renal tuvo el tercer lugar de riesgo más alto asociado con obesidad.

El IMC, un indicador insuficiente

Según la Organización Mundial de la Salud, se asume que una persona tiene un peso normal cuando su Índice de Masa Corporal (IMC) se sitúa entre 18 y 25 kg/m², mientras que un IMC superior a 30 kg/m² implica obesidad. El estudio publicado por la S.E.N. concluye que no es el mejor indicador para la correlación entre obesidad y daño renal y que el índice cintura/cadera muestra una mayor eficacia. *“El IMC es fácil de calcular, pero solo nos proporciona una pobre estimación de la distribución de la grasa corporal, ya que individuos musculosos o aquellos con más tejido grasa subcutáneo pueden tener un IMC tan alto como aquellos individuos con mayor masa grasa intraabdominal”,* dice el estudio de la S.E.N., que agrega que es *“este último tipo de IMC elevado el que está asociado con un riesgo sustancialmente mayor de desarrollar enfermedad metabólica y cardiovascular”*. Los parámetros alternativos para medir de forma más precisa la grasa visceral incluyen la circunferencia de la cintura (CC) y el índice cintura/cadera (ICC): > 102cm y 0,9, respectivamente para hombres, y > 88cm y > 0,8 para mujeres.

Una epidemia creciente

La obesidad afecta a más de 600 millones de personas en todo el mundo y se estima que se incrementará un 40% en la próxima década. España es el segundo país de Europa con más personas con sobrepeso u obesidad, un trastorno que afecta al 25% de los españoles. Si miramos las cifras de obesidad infantil, los datos son igual de preocupantes: dos de cada 10 niños tiene sobrepeso, y uno de cada 10 sufre obesidad. *“Y todo ello tiene una vinculación con las enfermedades renales que pasa desapercibida pero que tiene un enorme impacto en términos de salud pública”*, explica la presidenta de la S.E.N, que hace hincapié en la necesidad de poner en marcha políticas de prevención, expresamente centradas en la correlación entre obesidad y ERC.

“Las intervenciones poblacionales para el control de la obesidad pueden tener efectos benéficos en la prevención tanto del desarrollo como del retraso en la progresión de la ERC y corresponde a los decisores públicos, así como a toda la comunidad sanitaria el diseño de estrategias de largo alcance para mejorar la comprensión de los vínculos entre la obesidad y las enfermedades renales y así determinar estrategias óptimas para frenar esta marea que amenaza con convertirse en tsunami contra la salud pública”, concluye la presidenta de la S.E.N.

**Para más información, contactar con Gabinete de Prensa de S.E.N.
Manuela Hernández. 954 62 27 27/ 651 86 72 78**