

## RESUMEN

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas, en la misma medida en que se han urbanizado las sociedades humanas. La singular concurrencia de la disponibilidad permanente de alimentos de alta densidad energética, el sedentarismo, la vida nocturna, y la poca percepción de riesgo por parte de las personas, las autoridades sanitarias, y los Gobiernos y Estados por igual, ha hecho que la obesidad haya escalado posiciones hasta dominar el cuadro de salud de (casi) todos los países de este mundo. La obesidad se ha convertido en el factor dominante del alza de las enfermedades crónicas no transmisibles como la Diabetes mellitus tipo 2 y la hipertensión arterial. El exceso de peso, sobre todo si es a expensas de la grasa visceral, genera resistencia aumentada de la periferia a la acción de la insulina, inflamación, y endotelitis, todo lo cual conduce a arterioesclerosis, insuficiencia pancreática, hiperglicemia e hipertrigliceridemia. La restricción del ingreso de la energía dietética, la promoción de la actividad física, la práctica de ejercicio físico, y los cambios en los estilos de vida y de alimentación, han sido las intervenciones propuestas tradicionalmente para el control de la obesidad. Se han desarrollado fármacos que actúan sobre aspectos seleccionados del metabolismo de las grasas y los glúcidos. La cirugía bariátrica se ha refinado como técnica terapéutica en casos seleccionados de obesidad. Por encima de todo esto, las sociedades deben ser educadas en los cánones de una vida saludable y una dieta sana. Los Gobiernos y los Estados deben avanzar hacia la identificación y corrección de ambientes “obesogénicos”, sobre todo en las escuelas. Igualmente, se debe sostener la actividad investigativa orientada a develar las complejas interacciones que existen entre el genoma, el metaboloma y el ambiente.

Palabras clave: *Obesidad / Diabetes mellitus / Síndrome metabólico / Estilos de vida / Estilos de alimentación.*

## ABSTRACT

Obesity has reached epidemic proportions, at the same rate human societies have urbanized. The unique concurrence of permanent availability of high energy-dense foods, sedentarism, night life, and little risk perception on the part of persons, health authorities, and Governments and States alike, has prompted obesity to escalate positions up until dominate the health picture of (almost) all the countries in this world. Obesity has become the dominant factor in the rise of non-communicable chronic diseases such as type 2 Diabetes mellitus and blood hypertension. Excessive body weight, in particular if it is at the expense of visceral fat, causes augmented resistance of the periphery towards insulin action, inflammation, and endothelitis, all of them leading to arteriosclerosis, pancreatic insufficiency, hyperglycemia and hypertriglyceridemia. Restriction of diet energy intake, promotion of physical activity, practice of physical exercise, and changes in life and food styles have been the interventions traditionally proposed for obesity control. Drugs have been developed that act upon selected aspects of fat and sugars metabolism. Bariatric surgery has been refined as a therapeutic technique in selected cases of obesity. Above all, societies should be educated in the canons of a healthy life and a proper diet. Governments and States should advance towards the identification and the correction of

“obesogenic” environments, especially at the schools. In addition, research activity should be sustained in order to reveal the complex interactions existing between genome, metabolome and environment.

Subject headings: *Obesidad / Diabetes mellitus / Síndrome metabólico / Estilos de vida / Estilos de alimentación.*