

Sobrepeso, Obesidad y Riesgos Laborales

La obesidad se define como un exceso de peso a través de la grasa de nuestro organismo. La catalogación de la obesidad es a través del índice de masa corporal (IMC). ¿Pero cómo influye el exceso de peso en nuestra vida laboral?

Artículo Técnico - [Francisco José Valiente González](#)



En general la población entiende cada día más la relación entre alimentación y salud. Sin embargo a pesar de tener esta percepción, son pocos los conocimientos concretos que se tienen para poder establecer nexos que nos ayuden a entender la confluencia entre cuáles son las consecuencias de nuestros hábitos alimentarios y la salud. Llevado al ámbito empresarial tenemos una situación parecida.

Según datos de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) a través de un estudio realizado en colaboración con Ibermutuamur a más de un millón de trabajadores españoles durante los años 2004-2007, **más de un 50% de los trabajadores en activo de nuestro país presenta sobrepeso u obesidad**. Además durante los cuatro años que duró el estudio la prevalencia del aumento de peso de los trabajadores fue en aumento.



¿Qué es la Obesidad?

La obesidad se define como un exceso de peso a través de la grasa de nuestro organismo. La catalogación de la obesidad a través del índice de masa corporal (IMC) es de 30kg/m^2 . A pesar de que el IMC presenta una buena correlación entre el peso de la persona y su grado de adiposidad (desarrollo graso) no es el único factor que se debe tener en cuenta, ya que el exceso de peso puede venir dado por el desarrollo y la densidad ósea, las vísceras o el desarrollo muscular del sujeto. Por ejemplo, un culturista puede presentar un IMC de 30kg/m^2 , pero en este caso el exceso de peso viene dado por el gran desarrollo muscular que presenta el culturista, y es importante recordar que un desarrollo muscular alto no compromete la salud, por el contrario un alto desarrollo graso si puede llegar a comprometer la salud.

¿Cuáles son los posibles efectos negativos del sobrepeso y la obesidad?

Entre otros podemos citar los siguientes:

- Complicaciones del aparato respiratorio tipo apnea de sueño.
- Complicaciones cardiovasculares.
- Diabetes (90% de los casos de diabetes tipo II son atribuibles a la ganancia de peso).
- Aparato locomotor, afectando a la movilidad.
- Aparato digestivo tipo hernia de hiato, reflujo.
- Carcinogénesis.
- Ácido úrico.
- Alteraciones psicológicas.

¿Cuál es la relación de estos efectos en el ámbito laboral?

- Complicaciones del aparato respiratorio: Apnea de sueño aumentando la probabilidad de somnolencia en el trabajo de especial riesgo en trabajos que implican manipulación o conducción de vehículos.
- Complicaciones cardiovasculares: aumento del riesgo cardiovascular aumentando la probabilidad de sufrir afecciones cardiovasculares como infartos, hipertensión arterial.
- Diabetes: retinopatías que afectan a la visión, situaciones de hipoglucemia que puede provocar desvanecimientos y mareos que pueden aumentar la siniestralidad en trabajos que implican manipulación o conducción de vehículos.
- Disminución de la movilidad y lesiones articulares: sobre todo en extremidades inferiores, aumento de las lesiones de espalda.
- Aparato digestivo: mayor probabilidad de reflujo disminución de la ergonomía del trabajo.
- Ácido úrico: degeneración articular, ataques de gota y dolor.
- Alteraciones psicológicas: mayor probabilidad al aislamiento, así como una tendencia a un perfil depresivo en personas que padecen obesidad, no queriendo decir que todas aquellas personas que padecen obesidad presenten dicho perfil.

Por lo tanto, vemos que la alimentación y los hábitos de vida tienen una influencia directa en el ámbito laboral. Debido a esto es importante que se establezcan proyectos de educación nutricional medio largo plazo para ayudar a corregir aquellos hábitos poco adecuados, así como tratamientos individualizados en aquellas personas que requieran mayor grado de intervención y supervisión.