

Lorena Judith Reynoso Ramírez, Beatriz Adriana Aguilar Galarza y César Campos Ramírez

# “Obesos sanos”, un término equivocado

En los últimos años han surgido nuevas corrientes que defienden que hay personas con obesidad que no están enfermas. Se les considera sanas, ya que no manifiestan problemas de salud, lo cual resulta contradictorio pues la obesidad como tal es una enfermedad. En este artículo revisaremos cómo es que surge esta teoría y si en realidad se encuentra bien fundamentada.

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que es perjudicial para la salud (OMS, 2025). Sin embargo, algunas investigaciones médicas han descrito a un subgrupo peculiar de individuos que presentan obesidad y que aparentemente están protegidos o son más resistentes al desarrollo de anomalías metabólicas asociadas con la obesidad, como la glucosa o triglicéridos altos. A estos individuos se les conoce como “obesos sanos” u “obesos metabólicamente sanos”, quienes, a pesar de tener un exceso de grasa corporal, parecen presentar mediciones en sangre con valores adecuados; es decir, tienen niveles normales en cuanto a insulina, presión arterial, lípidos, hormonas, glucosa y perfil inmunológico (Primeau y cols., 2011).

## La hipótesis y sus fundamentos

El término en cuestión surge de la hipótesis de que la obesidad de este grupo de individuos puede no representar el mismo riesgo de desarrollo de alteraciones metabólicas que las que muestran los individuos obesos con presencia de patologías (Griera y Contreras, 2014). La diferencia entre un obeso patológico y un obeso sano estriba en que este último es capaz de acumular un exceso de grasa a nivel del tejido adiposo subcutáneo que se expande, pero no altera los valores normales en sangre, mientras que en el obeso patológico los depósitos de grasa subcutánea no se expanden al mismo grado, por lo que se acumulan en depósitos a nivel de hígado o corazón, lugares donde no debiera existir grasa en grandes cantidades,



| Obesos metabólicamente sanos  | Obesos con alteraciones metabólicas   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Masa Corporal <math>\geq 30 \text{ kg/m}^2</math></li> <li>• Altos niveles de sensibilización a la insulina.</li> <li>• Valores normales de presión arterial.</li> <li>• Valores normales de lípidos.</li> <li>• Valores normales de enzimas hepáticas.</li> <li>• Valores normales de hormonas.</li> <li>• Perfil inmunológico sin alteraciones.</li> <li>• Acumulación del exceso de grasa a nivel del tejido adiposo subcutáneo que se expande.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Masa Corporal <math>\geq 30 \text{ kg/m}^2</math></li> <li>• Los depósitos de grasa subcutánea no se expanden.</li> <li>• Acumulación de grasa a nivel de hígado y pericardio, entre otros.</li> <li>• Propensión a factores de riesgo cardiovascular.</li> <li>• Puede tener diabetes, hipertensión, hígado graso no alcohólico, hiperlipidemias o resistencia a la insulina.</li> </ul>  |

**Figura 1.** Diferencias entre personas clasificadas como obesos sanos y obesos con alteraciones metabólicas. Fuente: elaboración propia.

ya que ésta está relacionada con factores de riesgo cardiovascular (resistencia a la insulina, niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol altos o tamaño de cintura grande) y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, hígado graso, cáncer y resistencia a la insulina (Griera y Contreras, 2014). Véase la **Figura 1**.

Ahora bien, ¿es correcto el término “obeso sano”? Para determinar si una persona tiene obesidad es preciso determinar su índice de masa corporal (IMC), el cual debe ser de  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ . Los individuos denominados “obesos sanos” no deben presentar ningún factor de riesgo cardiovascular o complicación cardíaca, ni consumir medicamentos para su corrección. Así pues, dada la creencia de que este grupo de personas pueden no presentar riesgo de desarrollar estas complicaciones, se realizó una investigación guiada por especialistas de la Clínica Universidad

de Navarra, en la que se analizó el perfil cardíaco, metabólico e inflamatorio de un grupo de obesos sanos y de un grupo de individuos obesos patológicos, así como la intolerancia a la glucosa y la presencia de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en ambos grupos. También, estudiaron la expresión de genes en tejido adiposo y en hígado. Los resultados demostraron que los perfiles eran similares y se incrementaban de manera parecida en ambos grupos de individuos. Al final del estudio, llegaron a la conclusión de que el término “obeso sano” debe utilizarse con mucha precaución, ya que se deben realizar análisis más profundos y detallados antes de considerar a alguien obeso como una persona sana o sin riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Otro estudio realizado en Andalucía, España, evaluó el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y DM2. Se llegó a la conclusión de que



**Figura 2.** Representación de una proporción baja de personas obesas que no muestran indicadores de riesgo cardiovascular. Fuente: elaboración propia.

dentro de un tiempo aproximado de seis años algunos de los individuos que se encontraban clasificados como “obesos sanos” dejaron de serlo, y que además el riesgo de desarrollar DM2 es igual al que presentan los individuos obesos patológicos. Debido a esto, se concluyó que el concepto “obeso sano” debe considerarse como una condición transitoria, como un estado de riesgo bajo o intermedio, en lugar de como sano o sin riesgo (Soriguer y cols., 2013).

El término “obeso sano” ha ganado interés en los últimos años y es utilizado en todo el mundo. Sin embargo, se manejan definiciones diferentes, ya que algunos optan por la nula existencia de enfermedades cardiovasculares o metabólicas, mientras que otros refieren que el individuo no debe presentar dos o más factores de riesgo cardiovascular. Lo anterior significa que generalmente el autor de la investigación designa a un individuo como “obeso sano” no porque realmente esté sano, sino porque no tiene diabetes o no tiene hipertensión, lo cual resulta verdaderamente peligroso porque pareciera que se está minimizando esta enfermedad.

En México, gracias a los resultados de dos estudios paralelos con más de ocho mil participantes con

sobrepeso u obesidad, se concluyó que sólo 10.8% no presentaron más de un factor de riesgo cardiovascular (Acebo, 2022). Sin embargo, esto no significa que estén sanos, sino que, de acuerdo con la clasificación de los autores del estudio, son normales. Tampoco significa, por otra parte, que así vayan a permanecer siempre, como se mencionó antes, pues es muy probable que este fenómeno sólo sea temporal. En un estudio con universitarios de 19 años, se encontró que más del 35% presentaban sobrepeso u obesidad y únicamente 5% presentaban alguna anomalía, como glucosa alta, triglicéridos altos o hipertensión. Sin embargo, aunque esto parece contradictorio no es la primera vez que se observa; otros estudios ya lo han encontrado y la explicación es que, al menos en personas jóvenes –donde comúnmente se da el fenómeno de los obesos sanos–, primero se da únicamente el aumento de grasa corporal y después, con el paso del tiempo, terminan presentando valores anormales en sangre (Stefan y cols., 2013).

El diagnóstico de obesidad mediante IMC algunas veces no funciona (principalmente en deportistas profesionales), ya que es la relación entre el peso y la estatura de una persona, pudiendo clasificar a ésta con obesidad cuando no se encuentra en ese rango. Así pues, es importante recalcar que cuando hablamos de obesidad debemos referirnos al componente de grasa presente en el cuerpo y no al peso de una persona. Sin embargo, el diagnóstico con base en el IMC la gran mayoría de las veces funciona para darnos una idea de la cantidad de grasa de las personas.

Debido a esto han surgido diversos puntos de vista y enfoques en cuanto a nutrición, como lo es el enfoque “no pesocentrista”, según el cual el peso no debe ser un marcador de enfermedad. Es clave determinar la composición corporal de una persona para que se le pueda dar un tratamiento objetivo y correcto en pro de su salud y bienestar; sin embargo, es de suma importancia evitar la desinformación. Otro enfoque es el de “Salud en todas las tallas”, el cual promueve la idea de que se puede alcanzar la salud sin importar la talla de la persona (Lobatón, 2020).

Se ha establecido que la obesidad se asocia con un mayor riesgo de múltiples enfermedades, pero



también hay que tomar en cuenta factores como las condiciones de vida y actividad física, consumo de nutrimentos, ciclos de pérdida y aumento de peso, o el nivel socioeconómico del individuo para relacionar el peso y la enfermedad, ya que todos éstos tienen un papel importante para determinar riesgos para la salud.

Es de suma importancia discernir entre la imagen de un individuo y su salud; es decir, los obesos metabólicamente sanos deben recibir un tratamiento para evitar la evolución hacia un mayor riesgo de enfermedad, ya que, como se mencionó, es un estado transitorio en donde existe el riesgo de que se presente un estado de obesidad con alteraciones

metabólicas. Se acepta que el tratamiento debe estar enfocado en la salud y no en un peso o en la imagen corporal; si bien es importante entender que están estrechamente relacionados.

■ **Conclusiones**

■ Para concluir, se debe aclarar que la obesidad no sólo es una enfermedad, sino que es la de mayor prevalencia en México y está asociada a gran cantidad de enfermedades y muertes en el país; por lo tanto, es necesario establecer que es imposible que una persona con obesidad sea sana e incluso resulta peligroso clasificar a una persona con obesidad como sana,

pues el riesgo de que desarrolle patologías es elevado. Así pues, el uso del término “obeso sano” puede resultar peligroso, pues puede provocar que las personas minimicen los peligros, o incluso consideren que no tienen ningún problema si presentan esta condición, lo cual puede llevar a una normalización de la enfermedad, incluso más allá de los indicadores existentes de riesgo cardiovascular. Se ha comprobado que la obesidad está estrechamente relacionada con el desarrollo de enfermedades mentales (Alzheimer, demencia, depresión, estrés y ansiedad) e inmunitarias, así como con la disminución en la capacidad de aprendizaje en la escuela, desempeño en el trabajo y la vida personal, por lo que es de suma importancia prevenir que personas catalogadas con “obesidad sana” evolucionen a un estado patológico.

#### Lorena Judith Reynoso Ramírez

Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Ciencias Naturales, Universidad Autónoma de Querétaro.  
lorena.reynoso@uaq.mx

#### Beatriz Adriana Aguilar Galarza

Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Ciencias Naturales, Universidad Autónoma de Querétaro.  
beatriz.aguilar@uaq.mx

#### César Campos Ramírez

Centro de Investigación Biomédica Avanzada,  
Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Querétaro,  
Campus Aeropuerto.  
cesar.campos@uaq.mx

#### Lecturas recomendadas

- Acebo, M. (2022), “Obesidad y salud. ¿En realidad existe el paciente obeso metabólicamente sano?”, *Revista Salud Pública y Nutrición*. Disponible en: <<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn172f.pdf>>, consultado el 20 de julio de 2025.
- Clínica Universidad de Navarra (2018), “Los obesos ‘metabólicamente sanos’ presentan un riesgo elevado de alteraciones, similar al del resto de obesos” [en línea]. Disponible en: <<https://www.cun.es/actualidad/noticias/estudio-obesos-metabolicamente-sanos>>, consultado el 20 de julio de 2025.
- Griera-Borrás, J. L. y J. Contreras-Gilbert (2014), “¿Existe el obeso sano?”, *Endocrinología y nutrición*, 61(1):47-51. Disponible en: <<https://doi.org/10.1016/j.endonu.2013.03.010>>, consultado el 20 de julio de 2025.
- Lobatón, R. (2020), “Mitos populares sobre salud en todas las tallas (HAES) y la realidad detrás de ellos”, Raquel Lobatón. *Nutrición Incluyente* [en línea]. Disponible en: <<https://raquel-lobaton.com/mitos-populares-sobre-salud-en-todas-las-tallas-y-la-realidad-detras-de-ellos/>>, consultado el 20 de julio de 2025.
- Organización Mundial de la Salud (2025), “Obesidad y sobrepeso” [en línea]. Disponible en: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>, consultado el 20 de julio de 2025.

#### Referencias específicas

- Primeau, V., L. Coderre, A. D. Karelis, M. Brochu, M.-E. Lavoie, V. Messier, R. Sladek y R. Rabasa-Lhoret (2011), “Characterizing the profile of obese patients who are metabolically healthy”, *International Journal of Obesity*, 35(7):971-981.
- Soriguer, F., C. Gutiérrez-Repiso, E. Rubio-Martín, E. García-Fuentes, M. C. Almaraz *et al.* (2013), “Metabolically healthy but obese, a matter of time? Findings from the prospective Pizarra study”, *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 98(6):2318-2325.
- Stefan, N., H. U. Häring, F. B. Hu y M. B. Schulze (2013), “Metabolically healthy obesity: epidemiology, mechanisms, and clinical implications”, *The Lancet. Diabetes & Endocrinology*, 1(2):152-162.