

Rompiendo MITOS sobre la OBESIDAD

La obesidad despierta muchas conversaciones en la sociedad, y en numerosas ocasiones las opiniones y afirmaciones que se hacen son desde el desconocimiento y la desinformación. Aquí desmontamos algunos de los mitos que más se oyen:

MITO 1. LA OBESIDAD ES UN ESTILO DE VIDA O UNA ELECCIÓN.

ESTO NO ES CORRECTO

La obesidad es una enfermedad crónica reconocida por la Organización Mundial de la Salud. Afecta a la salud, aumenta el riesgo de complicaciones y reduce la esperanza de vida.

Su desarrollo depende de factores genéticos, fisiológicos y del entorno (social, económico, ambiental,...).^{1,2}



MITO 2. SOLO PÉRDIDAS GRANDES DE PESO APORTAN BENEFICIOS PARA LA SALUD.

NO ES ASÍ



Con una pérdida del 2,5% del peso corporal (2,2 kg en una persona de 90 kg) ya mejora la glucosa o los triglicéridos en sangre.

A medida que aumenta la pérdida de peso, también aumentan los beneficios, como la apnea del sueño, hígado graso o enfermedades cardiovasculares.

Además, el peso no es el único indicador de éxito: mejorar la composición corporal, salud metabólica y calidad de vida también es importante.³

MITO 3. LA OBESIDAD SOLO ESTÁ CAUSADA POR UNA ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE Y FALTA DE EJERCICIO.

INCORRECTO

La obesidad es una enfermedad compleja y no todos los casos se resuelven solo con dieta y ejercicio.

El tratamiento no es "hacer trampas", sino una herramienta médica más, y en algunos casos es necesario para conseguir mejorar la salud y mantener los resultados.⁴



MITO 4. LOS FÁRMACOS PARA PERDER PESO REALMENTE NO FUNCIONAN Y HACEN MÁS DAÑO A LA SALUD.

FALSO

Estos medicamentos son eficaces y seguros cuando se usan bajo control médico.

Han demostrado no solo reducir el peso, sino también mejorar los niveles de glucosa (azúcar) y disminuir el riesgo cardiovascular.

Como cualquier otro tratamiento, pueden tener efectos secundarios, pero el beneficio es mayor que el riesgo.^{5,6}



Ante cualquier duda, consulta a tu médico o profesional sanitario.

Este material ha sido elaborado por SEMERGEN y tiene únicamente fines informativos. Consulte con su médico o farmacéutico.

1. Obesidad y Sobrepeso. OMS. 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. 2. SEEDO. Guía GIRO. 2025. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>. 3. Ryan DH, Yockey SR. Curr Obes Rep. 2017;6(2):187-194. 4. SEEDO. Guía GIRO. 2025. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>. 5. Jastreboff AM, et al. N Engl J Med. 2022;387(3):205-216. 6. Gudzone KA, et al. Diabetes Obes Metab. 2025;27(2):539-550.