



9 de mayo

Relación entre la obesidad y la insuficiencia cardíaca

El 80% de los pacientes con insuficiencia cardíaca tienen algún grado de sobrepeso. Una correcta nutrición y la realización de actividad física son claves para mejorar la salud cardiovascular.

Mayo 2025. Estudios recientes comprobaron que existe una relación entre la obesidad y la insuficiencia cardíaca (IC), es decir la capacidad del corazón de bombear la sangre necesaria a todo el cuerpo. “Más del 50% de la población en Argentina tiene exceso de peso”, dice la **Dra. Lorena Coronel (MP 4458), cardióloga, miembro de la Federación Argentina de Cardiología (FAC)**. Y agrega “esto aumenta el riesgo de tener más de 200 problemas de salud como, por ejemplo, diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado, algunos tipos de cáncer e insuficiencia cardíaca (IC)”. Así, de cada 10 pacientes con IC, 8 tienen algún grado de sobrepeso u obesidad.

Según la World Obesity Federation (Federación Mundial de Obesidad), **para 2025**, se prevé que la prevalencia mundial de **la obesidad alcance el 18% en los hombres y supere el 21% en las mujeres**. No solo afecta a las personas adultas, sino que compromete seriamente a la población infantil, por lo que es **crucial abordar la obesidad desde edades tempranas**, ya que se ha demostrado una **asociación entre obesidad infantil y el desarrollo de enfermedad cardiovascular en la edad adulta**.

La obesidad resulta de un **desequilibrio entre la ingesta de energía y el gasto energético**. Este desequilibrio es influenciado por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y sociales. El aumento global en la prevalencia de la obesidad ha sido impulsado principalmente por factores ambientales, como la mayor disponibilidad de alimentos altamente procesados y el estilo de vida sedentario.

Si bien existen **varios tratamientos para la IC**, en este contexto, la **reducción de peso es también un objetivo de tratamiento**. La alimentación saludable y la actividad física son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad.

Recomendaciones

Para afrontar esta situación, desde la FAC señalan que se deben realizar **cuatro comidas al día**: desayuno, almuerzo, merienda y cena. También **aumentar el consumo de frutas, verduras**. Los **lácteos** como leche, yogur y queso deben ser **descremados**.

“Disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados con mucha azúcar, grasa y/o sal como las golosinas, productos de copetín, fiambres, embutidos y bebidas azucaradas. Es decir, **aquellos que más cantidad de etiquetas negras presentan en los envases** es una medida a considerar. Se deberían dejar para ocasiones especiales” **señala el Dr. Eduardo Perna (MP 1971)**. Lo mejor es elegir



alimentos preparados en casa **reemplazando el agregado de sal por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo**, entre otros.

También “limitar la **ingesta de alcohol** dado que aporta calorías y no aporta nutrientes”, dice Perna. Finalmente, realizar al menos **150 minutos de actividad física** a la semana de intensidad moderada, sumando como mínimo bloques de 10 minutos y agregar dos sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Si bien desde la FAC reconocen que llevar adelante estos cambios de hábito no es sencillo, cada decisión que se toma día a día permite construir salud.

Más información en:

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Beder Gustavo Farez** de la provincia de San Luis. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Amelia Laciari** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.

