

El aumento de peso en la edad adulta se relaciona con un mayor declive de la función pulmonar

Un pionero estudio analiza durante veinte años los cambios de peso de personas adultas y sus efectos sobre la función pulmonar. Los resultados muestran que tanto las personas con un índice de masa corporal normal como aquellas con sobrepeso u obesidad sufren una aceleración del declive de dicha función al ganar kilos.

SINC

26/2/2020 15:32 CEST



El aumento de peso puede afectar a la función pulmonar mediante procesos inflamatorios. /

[TotalShape | Pixabay](#)

Con el paso de los años, la **función pulmonar** de las personas disminuye de forma natural. Sin embargo, este declive es más pronunciado en aquellos casos en los que se da un **aumento de peso**, tanto si es moderado como excesivo.

Así lo confirma un estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por “la Caixa”, que ha analizado el efecto que tienen las variaciones de peso de las personas para su **salud respiratoria** a lo largo de un período de veinte años.

Publicada en la revista [Thorax](#), la investigación se basa en los datos de cerca de 3.700 participantes de diferentes países europeos y de Australia. Estas personas fueron reclutadas cuando tenían entre 20 y 44 años y, de 1991 a 2014, se les midió en repetidas ocasiones su peso, así como su función pulmonar mediante pruebas de **espirometría**.

Aquellas personas que mantienen un peso bajo durante toda la etapa adulta muestran un declive de la salud respiratoria mucho menos pronunciado que aquellas que engordan

“Si bien existen análisis previos que vinculan el aumento de peso con el empeoramiento de la función pulmonar, este es el primer estudio que analiza un período de tiempo tan largo y una muestra de población tan variada”, afirma Judith Garcia Aymerich, líder del estudio y jefa del [programa de Enfermedades No Transmisibles y Medio Ambiente](#) de ISGlobal.

Los estudios anteriores comprenden períodos de seguimiento relativamente cortos –de diez años como máximo– y la mayoría se centra en personas adultas de hasta 50 años de edad.

De acuerdo con los nuevos resultados, tanto las personas con un **índice de masa corporal** dentro de los niveles recomendados como aquellas con sobrepeso u obesidad sufren una aceleración del declive de la función pulmonar al ganar peso.

De manera inversa, este declive se atenúa en las personas obesas que van perdiendo peso con los años. Por otro lado, aquellas personas que mantienen un peso bajo durante toda la etapa adulta muestran un declive de la salud respiratoria mucho menos pronunciado.

“La buena noticia”, añade la investigadora, “es que los efectos negativos del sobrepeso y la obesidad en la salud pulmonar pueden revertirse adelgazando. Por tanto, las **políticas de salud pública** que promueven estilos de vida saludables pueden ser la clave para lograr una sociedad con una buena salud pulmonar”.

El porqué de esta relación

Existen dos mecanismos que podrían explicar la asociación entre el incremento de peso y la salud pulmonar. En primer lugar, el aumento de peso puede afectar al funcionamiento de los pulmones por razones mecánicas.

“Es probable que la grasa abdominal y torácica reduzca el espacio para la expansión pulmonar durante la inspiración”, explica Gabriela Prado Peralta, primera autora del estudio e investigadora de ISGlobal.

En segundo lugar, el aumento de peso puede afectar a la función pulmonar mediante procesos inflamatorios, ya que el tejido adiposo –las zonas en las que se acumula la grasa– produce sustancias inflamatorias que pueden dañar el tejido pulmonar y reducir el diámetro de las vías respiratorias.

“Es probable que la grasa abdominal y torácica reduzca el espacio para la expansión pulmonar durante la inspiración”, explica una de las autoras

Mantener una buena función pulmonar durante la vida adulta es crucial para prevenir enfermedades respiratorias crónicas, que hoy en día representan un grave problema de salud pública en el mundo.

“Dados los niveles epidémicos de sobrepeso y obesidad que estamos alcanzando, resulta fundamental comprender los efectos que tienen los cambios de peso sobre la función pulmonar, un potente indicador de morbilidad y mortalidad en la población”, concluye Garcia Aymerich.

Este estudio, que forma parte del proyecto Ageing Lungs in European Cohorts ([ALEC](#)) coordinado por el Imperial College London, ha sido financiado por el programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea.

Referencia:

'Body mass index and weight change are associated with adult lung function trajectories: the prospective ECRHS study'. *Thorax*. February 2020.

Copyright: **Creative Commons**.

TAGS

PESO | FUNCIÓN PULMONAR | SALUD RESPIRATORIA |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)