

# Un bajo IMC como protección contra la diabetes y el COVID-19

*El conocimiento del peso y su altura permite el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), elemento esencial para el seguimiento de los cálculos de riesgo cardiovascular.*

Medir la cintura, algo tan sencillo y a su vez también importante porque permite apreciar el exceso de grasa en el abdomen. El cálculo del IMC (peso dividido por la altura al cuadrado) indica si la persona tiene sobrepeso. Un IMC normal está entre 18,5 y 25, mientras que un IMC entre 25 y 29,9 se considera como valores por encima de un peso saludable, y un IMC de 30 o más clasifica a las personas como candidatas a alto riesgo de una enfermedad inflamatoria crónica.

Las intervenciones para bajar de peso han confirmado bien sus beneficios para reducir el riesgo de padecimientos como diabetes tipo II en personas con alto riesgo.

El nivel alto de azúcar en sangre es un problema común en las personas con diabetes, la cual desencadena un sinnúmero de enfermedades o lesiones que a menudo se asocia con anomalías metabólicas que inicialmente pasan desapercibidas, la cual puede incrementar el riesgo de muerte por COVID-19 en pacientes no diabéticos o con diabetes preexistente, frente a la situación que estamos viviendo es muy importante y a la vez necesario realizar una prueba de detección de hiperglucemia obligatoria, así como un tratamiento temprano para cualquier persona hospitalizada con COVID-19 que no tenga diabetes o presenten una diabetes pre existente.

Vivir con hiperglucemia aumenta potencialmente el riesgo de desarrollar síntomas y complicaciones graves si se contrae COVID-19. Las infecciones virales (COVID-19, gripe o similares) pueden ser más difíciles de tratar en personas con estas anomalías debido a las fluctuaciones del azúcar en sangre, especialmente si el azúcar en sangre suele estar por encima de los valores superiores según informaciones de los profesionales de la salud en Francia.

Una vida saludable conlleva a los pacientes a visitar menos los restaurantes, comen mejor en casa con alimentos mejor balanceados, y aumentando el consumo de especialmente verduras, de variados colores, y frutas, acompañado de actividades domésticas como la limpieza, cultivar hortalizas en su jardín, jugar con sus mascotas, clasificar las cosas y la ropa, escuchar música, etc. sumada a la actividad del accionar y sentir una satisfacción tan agradable de brindar una atención de calidad reflejada en una alimentación saludable al hogar y la familia.

El deporte mejora la salud, previene complicaciones y puede ayudar a controlar la diabetes. El confinamiento es una oportunidad para interesarse por su equilibrio emocional, administrar su nutrición y evitar aumentar de peso. También es posible reinventar deporte desde casa. Muchos programas están disponibles en video en Internet y algunos incluso son accesibles de forma gratuita, especialmente durante este período. Debe evitarse el consumo de bebidas azucaradas y alcohol.



El sobrepeso y la obesidad se diagnostican calculando el IMC.

El IMC sigue siendo una herramienta útil para ubicarse y hacerse una idea general de su estado de salud. La medición de la circunferencia de la cintura es una buena herramienta sencilla de control y de prevención en Hombres  $\geq 90$  cm y en las Mujeres  $\geq 80$  cm. La medición de la composición corporal también proporciona el valor asociado con el metabolismo basal. El metabolismo basal es la energía necesaria (kcal) producida por el cuerpo para realizar sus funciones vitales.

El IMC es económico y práctico. El mantenimiento del peso se basa, entre otras cosas, en un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético relacionados con las funciones vitales y actividades de la vida diaria. El control de peso saludable implica buenos hábitos de vida un sueño adecuado, manejo del estrés y controles regulares por largos plazos.

Mg. John Eloy Ponce Pardo.  
Centro de Investigación de Bioquímica y Nutrición

La Molina, marzo del 2021

**ÁREA DE DIFUSIÓN**  
Oficina de Extensión y Proyección Universitaria  
Facultad de Medicina Humana - USMP