

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Obesidad y salud oral: relación, riesgos y prevención

La obesidad y el síndrome metabólico no solo afectan al equilibrio general del organismo, sino que también pueden repercutir en la salud oral, especialmente en las encías. A su vez, la inflamación periodontal puede actuar como un factor añadido que agrava ese desequilibrio metabólico. Comprender esta relación es clave para prevenir complicaciones y abordar la salud de forma integral.



RECOMENDACIONES

-  Prestar atención a signos de enfermedad periodontal
-  Alimentación saludable y reducción del consumo de azúcares
-  Higiene bucodental rigurosa

-  Control de glucosa, triglicéridos y presión arterial
-  Evitar tabaco y alcohol
-  Seguimiento periódico por parte del dentista

Dr. Anitua, ¿qué es la obesidad desde un punto de vista médico?

En medicina, la obesidad está considerada como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, caracterizada por una acumulación excesiva de tejido adiposo que puede comprometer la salud. En su desarrollo intervienen factores metabólicos, hormonales, genéticos, ambientales y relacionados con el estilo de vida, por lo que no debe entenderse únicamente como una cuestión de peso corporal o de estética. Su impacto va mucho más allá: el tejido adiposo no es un simple depósito de grasa, sino un órgano metabólicamente activo que participa en la regulación hormonal, inmunológica e inflamatoria del organismo. Cuando ese exceso de tejido adiposo, especialmente a nivel abdominal o visceral, se acompaña de alteraciones como hipertensión arterial, elevación de la glucosa, aumento de triglicéridos o descenso del colesterol HDL —el conocido como ‘colesterol bueno’—, el organismo entra en una situación conocida como síndrome metabólico, en la que se combinan varios trastornos que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras complicaciones hepáticas, renales y sistémicas.

¿Cómo afectan la obesidad y el síndrome metabólico a la salud oral?

La obesidad y el síndrome metabólico se han asociado con una mayor susceptibilidad a enfermedades inflamatorias orales, como la enfermedad periodontal. Esta relación se explica,

en parte, por mecanismos complejos pero cada vez mejor conocidos, como la inflamación crónica de bajo grado, la resistencia a la insulina, el estrés oxidativo y las alteraciones en las adipocinas, moléculas producidas por el tejido adiposo con actividad hormonal e inmunomoduladora. En este contexto, la respuesta frente a los microorganismos orales puede verse alterada, lo que favorece una mayor vulnerabilidad de las encías y la aparición de cuadros de gingivitis y periodontitis más persistentes y de mayor gravedad.

Por otro lado, la obesidad y la caries dental no guardan una relación directa causa-efecto, pero sí comparten un factor de riesgo especialmente relevante: el consumo frecuente de azúcares libres. Presentes en bebidas azucaradas, bollería, dulces y numerosos productos ultraprocesados, estos azúcares contribuyen a un exceso de aporte energético y, en la cavidad oral, favorecen la actividad de bacterias capaces de producir ácidos que desmineralizan el esmalte. Por último, señalar que la obesidad es un factor predisponente para la apnea del sueño.

¿Puede la enfermedad periodontal agravar el síndrome metabólico?

Sí. La enfermedad periodontal no debe entenderse como un problema exclusivo de la boca. Cuando existe inflamación crónica en las encías, determinadas bacterias orales y mediadores inflamatorios pueden pasar a la circulación sanguínea y aumentar la carga inflamatoria del organismo. En personas con

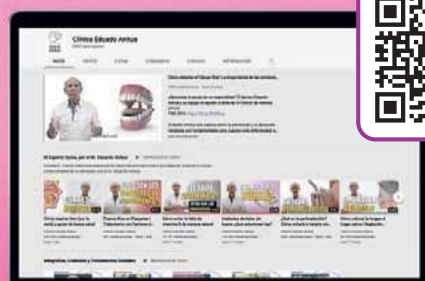
obesidad, síndrome metabólico o prediabetes, este entorno inflamatorio puede favorecer una peor respuesta a la insulina y dificultar el control de la glucosa. En otras palabras, la inflamación periodontal puede actuar como un factor añadido que complica aún más un equilibrio metabólico ya alterado.

¿Cómo deben cuidar su salud oral las personas con obesidad o síndrome metabólico?

En las personas con obesidad o síndrome metabólico, el cuidado de la salud oral debe formar parte del abordaje integral de su salud. Esto implica mantener una higiene bucodental rigurosa, acudir a revisiones periódicas y prestar especial atención a signos de enfermedad periodontal, como la inflamación o el sangrado de encías.

Además, muchos de los hábitos que ayudan a prevenir la obesidad y el síndrome metabólico también benefician a la cavidad oral. Seguir una alimentación equilibrada, reducir el consumo de azúcares, evitar el tabaco, limitar el consumo de alcohol y mantener un buen control de factores metabólicos como la glucosa, los triglicéridos o la presión arterial son medidas que protegen tanto la salud oral como el conjunto del organismo. Por eso, mantener una buena salud oral no es solo una cuestión odontológica, sino una forma más de apoyar el equilibrio metabólico y la salud general.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

