

Universidad del sureste

Dr. Jessica Alejandra Velázquez Cortes

Nutrición

LA OBESIDAD EN MÉXICO UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Hannia del Carmen Salazar Jimenez

## LA OBESIDAD EN MÉXICO UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

La obesidad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y ciertos tipos de cáncer. En México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en preescolares fue de 16.7%; en escolares, de 26.2%, y en adolescentes, de 30.9%. En adultos la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 39.7 y 29.9%

La obesidad es un problema de salud pública mundial en el cual aproximadamente 1,700 millones de adultos padecen sobrepeso y 312 millones, obesidad. Uno de los estudios diseñado para describir la magnitud y la distribución de los factores de riesgo asociados a la enfermedad cardiovascular y la obesidad es el proyecto Multinacional para la Vigilancia de Tendencias y Factores Determinantes de las Enfermedades Cardiovasculares

México se caracteriza por tener notables diferencias epidemiológicas entre las regiones, localidades urbano/rural y en los diferentes niveles socioeconómicos

Hay 6.4 millones de mexicanos con diabetes, Alrededor del 99% con diabetes mellitus tipo II, en el año 2005 fue la causa número 1 de muerte en México y la principal causa de hospitalización, principal causa de insuficiencia renal, ceguera y amputaciones no traumáticas, Triplica el riesgo de infartos y enfermedad cerebrovascular, Consume un porcentaje muy elevado del presupuesto en salud

El sobrepeso y la obesidad no son una responsabilidad individual, la mayoría de las personas carece de los medios para adoptar los comportamientos saludables que les ayuden a mantener un peso saludable, vivimos y socializamos en un ambiente obesigénico, responsabilidad de los gobiernos, impulsar la disponibilidad de lugares seguros y accesibles para la actividad física, promover alternativas atractivas y saludables en comedores institucionales y tiendas escolares, mejorar la disponibilidad de agua potable en escuelas.

La obesidad y el síndrome metabólico son entidades clínicas complejas y heterogéneas con un fuerte componente genético, cuya expresión está influida por factores ambientales, sociales, culturales y económicos, entre otros.

El incremento paralelo de la frecuencia de la obesidad y del síndrome metabólico es un fenómeno mundial y México no es la excepción

Las causas de la obesidad son múltiples y complejas. En general, se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa.

La obesidad no es simplemente el resultado de comer en exceso. Los estudios epidemiológicos han detectado en la población una serie de factores asociados con la obesidad.

Edad. A medida que se envejece, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

Sexo femenino. Principalmente asociado al embarazo y la menopausia. La obesidad también se presenta en mujeres que tienen síndrome de ovario poliquístico, que es una afección endocrina que impide la correcta ovulación.

Raza. La obesidad tiene un alto grado de incidencia en los afrodescendientes y las personas de origen hispano.

Alimentación poco saludable. En los últimos 50 años hay una tendencia universal a comer alimentos ricos en grasa, sal y azúcares. Se consumen demasiadas calorías, se abusa de las comidas rápidas y de las bebidas con alto contenido calórico.

Sedentarismo. Se sigue un estilo de vida sedentario a causa de la automatización de las actividades laborales, de los medios modernos de transporte y de una mayor vida urbana, lo que influye en la disminución de la práctica de ejercicio físico.

Factores socioculturales. La obesidad está asociada a un menor nivel de estudios y menor nivel de ingresos para comprar alimentos saludables.

Factores conductuales. Un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol.

Factores genéticos. Algunos estudios genéticos han determinado que la obesidad puede ser hereditaria con genes que influyen en la cantidad de grasa corporal y en su distribución.

Ciertos medicamentos. Algunos medicamentos pueden provocar ganancia de peso sino se compensa con dieta o ejercicio. Entre estos medicamentos están algunos antidepresivos, anticonvulsivos, esteroides, antipsicóticos, medicamentos para la diabetes y betabloqueantes.

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:

- ♥ Enfermedad coronaria
- ♥ Diabetes tipo 2
- ♥ Cáncer (de endometrio, de mama y de colon)external icon
- ♥ Hipertensión (presión arterial alta)
- ♥ Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)
- ♥ Accidente cerebrovascular
- ♥ Enfermedad del hígado y de la vesícula
- ♥ Apnea del sueño y problemas respiratorios
- ♥ Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación)
- ♥ Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad)