



**Universidad Del Sureste**



## **PROYECTO DE TESIS**

**Sobrepeso y obesidad, un problema que afecta a los estudiantes universitarios  
en la institución UDS**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Licenciatura en medicina humana**

**Presenta**

**Carlos Omar Jacob Velázquez**

**ASESOR**

**LIC. MARIA VERONICA ROMAN CAMPOS**

**Comitán de Domínguez Chiapas**

**Sobrepeso y obesidad, un problema que afecta a los estudiantes  
universitarios en la institución UDS**

## **Introducción**

En los últimos años han aumentado los casos relacionados al sobrepeso y obesidad, el impacto se ha debido a los aumentos en el consumo de alimentos con grasas trans, y un aumento en el consumo de comidas rápidas. En esta investigación se busca como el estilo de vida de un estudiante universitario afecta al aumento de peso el cual ocasiona sobrepeso o bien obesidad. La transición al estilo de vida de un estudiante universitario comprende una carga al estrés por la carrera, implicando una mayor independencia, adoptando dietas menos saludables, influyendo en un mal hábito alimenticio, si bien se comprende que la vida de un estudiante universitario, se ve afectada desde el consumo de comidas rápidas, altas en grasas ocasionan un aumento de peso para desarrollar sobrepeso, debido a la falta de actividad física, largas horas de estudio de un estudiante aumento en el consumo de bebidas azucaradas, esto produce un mayor problema siendo sobrepeso y obesidad.

Comprender y abordar los desafíos es esencial para promover hábitos saludables entre los estudiantes, mitigar los riesgos asociados con el sobrepeso y la obesidad. Fomentar la actividad física y la gestión del estrés puede ser crucial en la mejora de salud.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Identificar el índice de estudiantes de la UDS Comitán que presentan sintomatología de sobrepeso y obesidad.

### **Objetivo específico**

- 1.- Analizar las dietas cotidianas de los estudiantes de la UDS, junto s sus ventajas y desventajas.
- 2.- Identificar, los problemas que desencadenan el aumento de peso, comparando el estado físico del estudiante antes de ingresar a la universidad y el estado actual en que se encuentra.
- 3.- Presentar un informe a la población estudiantil sobre los beneficios de tener un peso adecuado.

## **Planteamiento del problema**

En los últimos años se ha visto un incremento de casos de sobrepeso y obesidad, debido al consumo aumentado de una ingesta calórica en exceso y aumento en el consumo de bebidas azucaradas. Con un estilo de vida de sedentarismo y la falta de actividad física. Ante la falta de la respuesta eficaz de los sistemas de salud para identificar el aumento de peso durante las primeras etapas de la aparición de obesidad.

La obesidad aumenta el riesgo de muchas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y enfermedades respiratorias crónicas.

Desde el año de 1990 se ha visto duplicado los casos en todo el mundo y se ha cuadruplicado entre los adolescentes.

Para el año 2022 existían 2500 millones de adultos (18 años o más) tenían sobrepeso y de ellos 890 millones eran obesos. 43% de los adultos de los de 18 años o más tenían sobrepeso y 16% obesos.

En el 2022 una de cada ocho personas en el mundo eran obesas.

Según la ONU (2024) “En Europa el sobrepeso y la obesidad figuran entre las principales causas de muerte y discapacidad”.

En el 2019 se estima un IMC mayor al óptimo (18.5-24.9) provocando cinco millones de muertes de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, la diabetes o los trastornos digestivos.

El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica de alimentos y el gasto calórico – actividad física.

La obesidad es una enfermedad multifactorial que se debe a un entorno obesogénico, factores psicosociales y variantes a genéticos.

Según la OMS (2024) “El sobrepeso es una afección caracterizada por la acumulación excesiva de grasa. La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.”

Según la OMS (2021) “entre los adultos las tasas de obesidad crecen rápidamente entre los países de ingresos medianos, sobre todo en Asia Sudooriental y África. Prevé que uno de cada cinco adultos tenga obesidad en 2025 y todos los países están lejos de alcanzar las metas”.

La obesidad se ha convertido en un grave problema de salud pública en el continente americano, afectando tanto a países desarrollados como en desarrollo.

En América Latina y el Caribe, por ejemplo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado considerablemente en las últimas décadas, afectando tanto a niños como a adultos.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2021, más del 60% de los adultos y un 30% de los niños padecían de sobrepeso o eran obesos en esta región.

El incremento está relacionado con diversos factores. Entre ellos, destacan los cambios en los patrones alimenticios, donde las dietas tradicionales han sido reemplazadas por alimentos procesados, ricos en calorías, grasas y azúcares. Además, la creciente mancha urbana ha reducido la actividad física debido a los estilos de vida sedentarios, con un acceso limitado a espacios recreativos y el aumento de medios de transporte motorizados que agilizan el movimiento de la rutina cotidiana, sin embargo, resulta contraproducente pues el estilo de vida hace que dependan más de estos medios, olvidando así una vida de actividad física.

Otro desafío es la desigualdad social y económica, que juega un papel fundamental en la obesidad.

Las poblaciones de bajos ingresos suelen tener acceso limitado a alimentos nutritivos y saludables, lo que los lleva a optar por opciones más baratas, pero menos saludables.

Según la ONU, Latinoamérica duplica la cifra estimada a nivel mundial: una de cada cuatro personas sufre de sobrepeso y de obesidad, mientras que en el resto de las regiones del mundo se trata de una de cada ocho personas.

Las mujeres tienden a sufrir más esta condición que los hombres.

La obesidad en México es un problema de salud pública de gran magnitud, que ha alcanzado niveles alarmantes en las últimas décadas.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020, más del 70% de la población adulta mexicana padece de sobrepeso u obesidad, posicionando al país entre los primeros lugares a nivel mundial en prevalencia de esta condición.

Este fenómeno no solo afecta a los adultos, sino también a los niños y adolescentes; alrededor del 35% de los menores de 5 a 11 años tienen sobrepeso u obesidad.

Las causas de este fenómeno son diversas y están relacionadas con cambios drásticos en el estilo de vida.

Las causas de la obesidad en México son multifactoriales y están relacionadas con cambios importantes en los estilos de vida y hábitos alimenticios.

La transición hacia dietas con alto contenido en azúcares, grasas y alimentos procesados por la rapidez del flujo de mercado.

El impacto de la obesidad en la salud pública mexicana es grave, ya que está estrechamente relacionado con el aumento de enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

México enfrenta una de las tasas más altas de diabetes a nivel mundial, con un costo significativo para el sistema de salud.

En 2019, se estimó que el país gastaba más del 3% de su Producto Interno Bruto (PIB) en atender complicaciones derivadas de la obesidad, lo que representa una enorme carga económica para el Estado.

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.

El problema de la obesidad en el estado de Chiapas, México, se ha vuelto una preocupación creciente en los últimos años, pese a ser una de las regiones con mayores índices de pobreza y desnutrición. Paradójicamente, la desnutrición y la obesidad coexisten en muchas de las mismas comunidades, lo que refleja una transición nutricional acelerada en la región.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020, más del 60% de los adultos en Chiapas presentan sobrepeso u obesidad, una cifra que refleja la creciente prevalencia de este problema en el estado.

La situación en Chiapas está estrechamente relacionada con factores socioeconómicos y culturales. Si bien es uno de los estados más pobres de México, la falta de acceso a alimentos nutritivos y la creciente disponibilidad de productos procesados y bebidas azucaradas a bajo costo han contribuido significativamente al aumento de la obesidad. Las comunidades rurales y marginadas de Chiapas a menudo no tienen acceso a alimentos frescos y saludables debido a problemas de infraestructura y costos elevados, lo que los lleva a consumir productos de menor calidad nutricional pero más accesibles económicamente.

La limitada promoción de hábitos de vida saludables, sumado a la falta de espacios recreativos y oportunidades para la actividad física, agrava aún más el problema de la obesidad en la región .

Este aumento en las tasas de obesidad está vinculado directamente con el incremento de enfermedades crónicas en Chiapas, especialmente diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

En comunidades con sistemas de salud ya sobrecargados y con recursos limitados, el manejo de estas enfermedades representa una carga significativa.

En Chiapas el problema de obesidad y sobrepeso no es diferente al del país en la encuesta nacional de salud y nutrición 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años es del 47.1% Estatal y de 28% en zona urbana y del 19.1% en la

zona rural. Los adolescentes de 12 a 19 años de edad presentaron un porcentaje de sobrepeso y obesidad de 28.9%.

Para los adultos mayores de 20 años fue de 70.9% para hombre y 60.6% para mujeres.

Estimar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y su asociación con determinantes sociales en población con alto grado de marginación.

Estudio transversal realizado en Comitán, Chiapas, de 2010 a 2012, que incluyó 1 858 sujetos  $\geq 20$  años de edad. Se evaluaron determinantes sociales proximales, intermedios y estructurales.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 37.9 y 16.5%, respectivamente. La probabilidad de sobrepeso y obesidad fue mayor en sujetos con escolaridad  $\geq$  primaria, en sujetos que se autodefinieron como no indígenas y en sujetos con un grado de marginación medio comparado con individuos con escolaridad  $<$  primaria, con autodefinirse como indígena y tener un grado de marginación alto/muy alto.

La probabilidad de sobrepeso y obesidad fue mayor en población con condiciones sociales más favorables, parcialmente explicada por cambios en el estilo de vida con mayor acceso a alimentos con alta energía e inactividad física

La obesidad en Comitán está fuertemente vinculada a determinantes sociales como el nivel educativo, la percepción étnica y el grado de marginación.

Las personas con mayor nivel educativo, que no se identifican como indígenas y que viven en áreas con menos marginación, tienen mayor probabilidad de padecer obesidad.

Este patrón está asociado a cambios en el estilo de vida, como el mayor acceso a alimentos procesados y altos en energía, así como la reducción de la actividad física.

Obesidad en estudiantes universitarios de la UDS campus Comitán

Sin datos precisos por el momento, se cuenta una información nula o de poca precisión.

## Justificación

¿Por qué abordar el tema de obesidad?

Debemos de abordarlo como una de las principales causas para enfermedades del tipo crónicas no transmisibles, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión.

Estos problemas de salud se encuentran relacionados con el exceso de peso y la prevalencia de esta en México sigue aumentando.

¿Cómo representa esto una afectación a la población en México?

En México, más del 70% de los adultos padecen de sobrepeso u obesidad.

La carga de enfermedades relacionadas con la obesidad representa una amenaza para la longevidad y calidad de vida de las personas, generando además una mayor demanda en los sistemas de salud pública.

¿Qué problemas encontramos en el estado que conflictúan su abordaje?

En Chiapas, esta situación es particularmente crítica debido a la coexistencia de obesidad y desnutrición lo que ocasiona un problema complejo al abordarlo.

La obesidad y el sobrepeso afectan de manera desproporcionada a las poblaciones de bajos recursos.

El acceso limitado a alimentos frescos y saludables en comunidades marginadas es un factor determinante en la prevalencia de la obesidad.

¿Que se ha optado para advertencia de productos con contenidos calóricos elevados y otros?

en México se optó por colocar los sellos negros en productos los cuales lejos de dar un aporte saludable, propician a los riesgos, estos sellos advierten de los contenidos “nutricionales” Se implementarán 5 sellos de advertencia para calorías, sodio, grasas

trans, grasas saturadas y azúcares, y 2 leyendas precautorias para cafeína y edulcorantes

¿Como prevenir el aumento de estos casos?

La prevención del aumento de la obesidad en México requiere un enfoque integral que abarque diversos factores que influyen en los hábitos alimentarios, la actividad física y las condiciones sociales. Es fundamental mejorar el acceso a alimentos nutritivos y promover dietas equilibradas, ricas en frutas, verduras, legumbres. Promoción de la actividad física La falta de actividad física es uno de los factores principales detrás del aumento de la obesidad.

## Hipótesis

La prevalencia de la obesidad y sobrepeso en estudiantes universitarios ¿están relacionados con el estrés de la carrera?

Podemos comprender que los problemas relacionados al sobrepeso y obesidad pueden ser establecidos por la categorización social económica, el aumento del consumo de alimentos con contenido de grasas saturadas elevadas, falta de actividad física relacionadas a un mal manejo de la rutina diaria de un estudiante universitario

## Hipótesis nula

No existe una relación significativa entre los factores socioeconómicos, alimenticios y el nivel de actividad física y la prevalencia de obesidad en jóvenes universitarios.