Ángel Gabriel Ojeda Altuzar

SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a un gran porcentaje de la población mundial. El IMC, que mide la relación entre peso y altura, es utilizado para clasificar estas condiciones: un IMC superior a 25 kg/m² indica sobrepeso, y uno superior a 30 kg/m², obesidad. Según la OMS, la obesidad es la enfermedad metabólica más común en los países desarrollados, con más de 1.100 millones de personas afectadas. En el caso de nuestro país, un 62% de los adultos tiene exceso de peso, lo que refleja una tendencia preocupante que ha ido en aumento durante las últimas décadas.

Este incremento en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad está vinculado a factores como la dieta poco saludable, el sedentarismo y el estrés, lo que contribuye a una mayor incidencia de enfermedades crónicas. Para abordar este problema, es crucial implementar estrategias que promuevan hábitos de vida más saludables, como mejorar la educación nutricional, fomentar la actividad física y crear políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos saludables. De no tomarse medidas, las consecuencias de esta epidemia seguirán afectando gravemente la salud de la población y generando un gran costo para los sistemas de salud.

El sobrepeso es como una etapa previa a la obesidad, ya que también implica un aumento de peso y una acumulación de grasa en el cuerpo. Esto pasa cuando comemos más calorías de las que nuestro cuerpo quema al hacer ejercicio o realizar actividades diarias. Es decir, si constantemente consumimos más de lo que gastamos, esas calorías extra se almacenan como grasa. Aunque el sobrepeso no es tan grave como la obesidad, es una señal de que algo no está funcionando bien con nuestro equilibrio de energía, y si no se hace algo al respecto, puede llevar a problemas de salud más serios. Por eso es clave comer de manera saludable y mantenerse activo para evitar llegar a ese punto.

Algunas causas del sobrepeso son:

• Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo

• Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía)

• Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad) Metabolismo demasiado lento

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT), el sobrepeso es más común en los hombres que en las mujeres adultas, con un 42.5% de los hombres y un 37.4% de las mujeres enfrentando este problema. Sin embargo, la obesidad es más frecuente en las mujeres, con un 34.5%, mientras que solo el 24.2% de los hombres la padecen. En general, el 71.9% de las mujeres y el 66.7% de los hombres en México tienen sobrepeso u obesidad, lo que es bastante preocupante debido a los riesgos de salud graves que trae consigo estas condiciones.

Según las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición de 2006 y 2012, Chiapas ha tenido una de las tasas más bajas de obesidad en México. En 2006, solo el 63.9% de la población tenía obesidad, mientras que Tamaulipas tenía la mayor prevalencia con un 82.9%. Para 2012, Chiapas seguía siendo uno de los estados con menos obesidad, pero la cifra subió un poquito, alcanzando el 64.3%, lo que representa un aumento de solo 0.4% en seis años.

El IMC (Índice de Masa Corporal) es la forma más común de clasificar el sobrepeso y la obesidad, y se calcula dividiendo el peso entre la altura al cuadrado. Según la OMS:

* Sobrepeso: IMC entre 25 y 29.9. Significa que tienes un exceso de grasa, sin importar en qué parte del cuerpo se acumule.
* Obesidad tipo I: IMC entre 30 y 34.9. Aquí hay un exceso de masa corporal o grasa, sin importar dónde se acumule.
* Obesidad tipo II: IMC entre 35 y 39.9. En este caso, hay una acumulación de grasa en el tronco y abdomen (tipo androide).
* Obesidad tipo III: IMC superior a 40. Aquí, hay exceso de grasa abdominal y en la zona de las caderas y muslos (tipo ginecoide).

El IMC considerado "normal" está entre 20 y 24.9, y es el rango asociado con menor riesgo de complicaciones de salud. A partir de un IMC superior a 25, los riesgos comienzan a aumentar, y con un IMC superior a 30, se entra en el terreno de la obesidad y sus posibles problemas de salud.

Las medidas saludables de la cintura son ≤102 cm para hombres y ≤88 cm para mujeres. Si la circunferencia de la cintura es mayor a estas cifras, el riesgo para la salud aumenta, similar a tener un IMC superior a 25 kg/m².

Obesidad primaria: Se produce por un desequilibrio entre las calorías consumidas y las quemadas, lo que provoca un exceso de grasa almacenada en el cuerpo.

Obesidad secundaria: Está relacionada con factores genéticos o problemas hormonales, como enfermedades endocrinas o el síndrome de ovarios poliquísticos, que afectan el metabolismo y causan un aumento de peso.

En ambos casos, una mala alimentación y el depósito de grasa visceral (alrededor de los órganos) son factores de riesgo para enfermedades metabólicas y hormonales.

El peso corporal se divide en dos componentes: la grasa y la masa sin grasa. La grasa incluye la grasa esencial, que es necesaria para el funcionamiento normal del cuerpo (como en el cerebro, el corazón, y los riñones), y la grasa almacenada, que es la que usamos como reserva de energía. La masa sin grasa está formada por músculos, agua, huesos y una pequeña cantidad de grasa en los órganos internos.

La grasa esencial es diferente para hombres y mujeres: los hombres tienen alrededor de un 3% y las mujeres un 12%, ya que las mujeres también tienen grasa en los senos, pelvis y muslos.

La grasa almacenada proviene de lo que comemos y se guarda en el tejido adiposo. Se convierte en triglicéridos, que se transportan a través de la sangre y se almacenan en las células de grasa.

En conclusión: La obesidad y el sobrepeso son problemas de salud pública que no solo afectan la calidad de vida de quienes los padecen, sino que también representan una carga significativa para los sistemas de salud a nivel mundial. El IMC es una herramienta comúnmente utilizada para clasificar estas condiciones, pero no debe ser considerado el único indicador, ya que no mide factores como la distribución de la grasa corporal. A pesar de las limitaciones, este índice permite identificar a las personas en riesgo, lo cual es crucial para implementar estrategias de prevención y tratamiento.

El aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es alarmante, especialmente en países como México, donde más del 60% de la población adulta presenta alguna de estas condiciones. Factores como la dieta poco saludable, el sedentarismo y, en algunos casos, las alteraciones hormonales, juegan un papel importante en el desarrollo de estas enfermedades. Es importante señalar que, si bien la obesidad primaria está relacionada con un desequilibrio energético, la obesidad secundaria puede ser consecuencia de condiciones metabólicas y genéticas.

El exceso de grasa corporal, especialmente la grasa visceral, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Las consecuencias de la obesidad no solo son físicas, sino también sociales y económicas, lo que requiere una intervención más amplia que incluya educación nutricional, promoción de hábitos de vida saludables y políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos saludables y a la actividad física.

Por lo tanto, es crucial abordar el problema del sobrepeso y la obesidad desde un enfoque multifactorial, considerando tanto las causas biológicas como las sociales, y promover un cambio cultural que valore la salud y el bienestar sobre los patrones de consumo y estilo de vida que actualmente prevalecen en muchas sociedades.

Bibliografía:

este trabajo fue realizado con ayuda de la antología de la materia.