



Ensayo

Luis Rodrigo Cancino Castellanos

*Profesor: MENDEZ GUILLEN DANIELA
MONSERRATH*

Nutrición. 1 unidad

Introducción

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que han alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Estas condiciones afectan no solo la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también generan una carga significativa para los sistemas de salud debido a su relación directa con enfermedades como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoartritis. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en las últimas décadas, la prevalencia de estas condiciones se ha triplicado, convirtiéndolas en una de las principales causas de mortalidad prevenible.

Más allá de las cifras alarmantes, el sobrepeso y la obesidad son trastornos complejos que no solo involucran un exceso de peso corporal, sino también alteraciones metabólicas, hormonales y conductuales. Estos problemas están influenciados por factores genéticos, ambientales y sociales, lo que los convierte en un desafío multidimensional.

El sobrepeso y la obesidad se definen como condiciones caracterizadas por una acumulación excesiva o anormal de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. La medida más comúnmente utilizada para determinar estas condiciones es el índice de masa corporal (IMC), una relación entre el peso y la altura de una persona. Según los estándares de la OMS:

Un IMC entre 25 y 29.9 indica sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 clasifica la obesidad.

Sin embargo, el IMC tiene limitaciones, ya que no distingue entre masa muscular y grasa, lo que puede conducir a diagnósticos imprecisos en ciertos individuos, como atletas o personas mayores. Por esta razón, es importante complementar esta medida con herramientas adicionales como la circunferencia de cintura, el porcentaje de grasa corporal y la evaluación de la distribución de grasa, ya que esta última está relacionada directamente con el riesgo de enfermedades metabólicas.

Desde una perspectiva fisiológica, el sobrepeso y la obesidad reflejan un desequilibrio energético crónico en el que la ingesta calórica excede al gasto energético. No obstante, este desequilibrio no ocurre de manera aislada; factores genéticos, hormonales y ambientales interactúan para favorecer la acumulación de grasa. Por ejemplo, la resistencia a la leptina, una

hormona que regula la saciedad, se ha identificado como un factor clave en el desarrollo de la obesidad. Esto refuerza la idea de que estas condiciones no son meramente el resultado de decisiones personales, sino de procesos complejos que requieren intervenciones multifacéticas.

El sobrepeso y la obesidad afectan a personas de todas las edades, géneros y grupos socioeconómicos, aunque su prevalencia varía considerablemente según la región y el nivel de desarrollo. De acuerdo con la OMS, más de 1,900 millones de adultos tenían sobrepeso en 2023, y de estos, más de 650 millones eran obesos. Estas cifras son particularmente preocupantes en países de ingresos bajos y medianos, donde la transición nutricional ha llevado al reemplazo de dietas tradicionales saludables por alimentos ultra procesados, ricos en calorías y pobres en nutrientes.

En América Latina, y particularmente en México, el panorama es alarmante. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), el 74% de los adultos mexicanos tienen sobrepeso u obesidad, y la situación no es menos crítica en niños y adolescentes, donde las tasas superan el 35%. Este fenómeno está vinculado a factores como el consumo excesivo de bebidas azucaradas, el sedentarismo y la falta de educación nutricional.

La clasificación del sobrepeso y la obesidad es crucial para establecer un tratamiento adecuado y evaluar los riesgos asociados. Según el IMC, se pueden identificar las siguientes categorías:

Sobrepeso: IMC entre 25 y 29.9.

Obesidad grado I (moderada): IMC entre 30 y 34.9.

Obesidad grado II (severa): IMC entre 35 y 39.9.

Obesidad grado III (mórbida): IMC igual o mayor a 40.

Además, la obesidad puede clasificarse según la distribución de la grasa corporal. La obesidad central o abdominal, caracterizada por la acumulación de grasa en el abdomen, está más estrechamente relacionada con enfermedades cardiovasculares y metabólicas en comparación con la obesidad periférica o subcutánea.

El diagnóstico del sobrepeso y la obesidad requiere un enfoque integral que combine herramientas antropométricas, bioquímicas y clínicas. Aunque el IMC sigue siendo la medida más utilizada, este debe complementarse con otras evaluaciones para obtener un diagnóstico

Conclusión

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud complejos que requieren una comprensión profunda de sus causas, clasificación y diagnóstico para su manejo adecuado. Estas condiciones, lejos de ser una simple consecuencia de malos hábitos, están influenciadas por factores biológicos, ambientales y sociales que interactúan de manera compleja.

Abordar esta problemática requiere un enfoque integral que combine la promoción de estilos de vida saludables con políticas públicas efectivas y accesibles para toda la población. Solo a través de una intervención coordinada que involucre a profesionales de la salud, gobiernos y la sociedad en general será posible frenar esta epidemia y garantizar una mejor calidad de vida para las generaciones presentes y futuras.

Bibliografía:

(N.d.-a). Com.Mx. Retrieved January 25, 2025, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>

(N.d.-b). Gob.Mx. Retrieved January 25, 2025, from <https://iieg.gob.mx/contenido/PoblacionVivienda/libros/LibroDiezproblemas/Capitulo1.pdf>