

GENERALIDADES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

1.- DEFINICIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD.

La obesidad suele ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El Índice de Masa Corporal (IMC) -peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros, Kg/m²- es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad. La OMS define el sobrepeso como un **IMC igual o superior a 25**, y la obesidad como un **IMC igual o superior a 30**.

2.- DATOS DE FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD. MAPA DE LA OBESIDAD EN ESPAÑA.

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y **cada año mueren, como mínimo, 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso**.

Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.

La Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad y de las enfermedades metabólicas (SECO) en colaboración con otras ocho sociedades nacionales relacionadas con el diagnóstico, manejo y tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes, han presentado en Junio del 2018 un estudio pionero sobre la obesidad infantil en España: "Initial approach to childhood obesity in Spain". El estudio tiene como objetivo analizar los posibles tratamientos ante la incidencia de la obesidad infantil en Europa, y España en particular.

En los últimos 25 años, **el peso medio de los adolescentes se ha incrementado en 10 kilos, y el de las adolescentes en 5 kilos**. De cada 10 niños y adolescentes de 2 a 17 años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad.

España es el segundo país europeo a la cabeza en mayor índice de obesidad y sobrepeso (16.6% de los adultos) después de Grecia (17.3%). Australia (21.3%) y Estados Unidos (28.5%) tienen porcentajes de obesidad adulta superiores a España.

En el mundo, según estadísticas del 2013 con un análisis realizado en 188 países, había 2100 millones de personas con obesidad y sobrepeso. El incremento de obesidad en el período 1980 y 2013 a nivel global fue de un 27,5 % en adultos y de un 47,1 % en niños (fuentes del IHME). Más del 50 % de los 671 millones de personas obesas en el mundo viven en solo 10 países: Estados Unidos, China y la India, Rusia, Brasil, México, Egipto, Alemania, Pakistán e Indonesia. **En el 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso en todo el mundo**.

En España ha aumentado la obesidad en los últimos 25 años: del 7.4 % al 17 %. De cada 100 adultos mayores de 18 años el 17 % padecen obesidad y el 37 % presentan sobrepeso.

En Andalucía, en la encuesta Andaluza de Salud de 2011-2012 para la población menor de 16 años, el 23 % tenían sobrepeso y un 20 % obesidad. Según los datos del estudio Aladino del 2011 (1722 niños de 6-9 años de Andalucía) el 24,1 % de los niños

tienen sobrepeso (2 % por debajo de la media nacional) y un 22.5 % obesidad (3.4 % por encima de la media nacional).

3.- CAUSAS DEL INCREMENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

Las causas de este incremento derivan de factores externos como, **cambios sociales, estilos de vida, conductas familiares y malos hábitos alimenticios. El aumento del consumo de alimentos muy ricos en calorías sin un aumento proporcional de la actividad física produce un aumento de peso. La disminución de la actividad física produce igualmente un desequilibrio energético que desemboca en el aumento de peso.**

Ha habido un incremento notable en la ingesta de comida “basura” y bebidas azucaradas, sin el proporcional aumento del ejercicio físico. El consumidor final es el que decide lo que consume, por lo que los padres o tutores tienen un papel relevante para guiar la alimentación de los menores.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Los niños con sobrepeso tienen muchas probabilidades de convertirse en adultos obesos, y en comparación con los niños sin sobrepeso, tienen más probabilidades de sufrir a edades más tempranas diabetes y enfermedades cardiovasculares, que a su vez se asocian a un aumento de la probabilidad de muerte prematura y discapacidad.

4.- LA DIETA EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

Una dieta saludable contribuye a prevenir la obesidad. Se recomienda en general:

- 1.- Mantener un peso saludable (IMC menor de 25).
- 2.- Reducir la ingesta total de grasas y sustituir las grasas saturadas por las insaturadas.
- 3.- Aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- 4.- Reducir la ingesta de azúcar y sal.

5.- EJERCICIO FÍSICO EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. Hay que realizar una actividad física suficiente a lo largo de la vida. La realización de actividades físicas habituales de intensidad moderada durante al menos 150 minutos a la semana reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, y cáncer de colon y de mama. El fortalecimiento muscular y los ejercicios de equilibrio pueden reducir las caídas y mejorar la movilidad de las personas mayores. **Para reducir el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.**

La OMS ha presentado en junio del 2018 el «*Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*». **Mantenerse activo es crucial para la salud.** Sin embargo, en nuestro mundo moderno este es un reto cada vez mayor, principalmente porque nuestras ciudades y comunidades no están concebidas de forma adecuada. Se necesitan dirigentes en todos los niveles que ayuden a las personas a dar un paso hacia la salud. Ello es posible sobre

todo en las ciudades, donde se manifiesta principalmente la responsabilidad de crear espacios más saludables.

En todo el mundo, uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes (entre 11 y 17 años) no realizan suficiente actividad física. Las niñas, las mujeres, los adultos mayores, los pobres, las personas con discapacidades y enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y los pueblos indígenas tienen menos oportunidades de mantenerse activos.

Realizar periódicamente una actividad física es fundamental para prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes o el cáncer de mama o de colon. Las ENT provocan el 71% de todas las muertes en el mundo, entre ellas las de 15 millones de personas cada año con edades entre los 30 y los 70.

El Plan de acción muestra a los países posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030, al recomendar un conjunto de 20 medidas normativas que, combinadas, tienen por objeto crear sociedades más activas mejorando los entornos y las oportunidades para que personas de todas las edades y capacidades dediquen más tiempo a caminar o ir en bicicleta, practicar deporte o un ocio creativo, bailar o jugar.

El Plan de acción insta también a apoyar, por ejemplo, la capacitación de los profesionales de la salud y otros, el fortalecimiento de los sistemas de datos más robustos, o el uso de tecnologías digitales.

Lo que elegimos cada día es lo que puede mantenernos sanos. Los dirigentes deben contribuir a que estas opciones sean las fáciles, pero la responsabilidad individual es la que marca la actividad diaria.

Para apoyar los esfuerzos de los países en la aplicación del Plan, la OMS ha puesto en marcha una campaña de promoción de la actividad física: *“Mantengámonos activos: Todos. En todo lugar. Todos los días.”* Esta nueva iniciativa, presentada en la icónica Cidade do Futebol (Ciudad del Fútbol) de la Federación portuguesa de fútbol, tiene por objeto alentar a los gobiernos y las autoridades municipales a facilitar que las personas se mantengan físicamente más activas y más sanas.

6.- LAS EMOCIONES EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

La salud emocional y la inteligencia emocional, es fundamental en cualquier enfermedad crónica, tanto para afrontarla, como para favorecer el tratamiento de la misma. Adquirir habilidades emocionales mejora la evolución del sobrepeso y la obesidad y permite afrontar la raíz del proceso.

7.- LA COMUNIDAD Y EL ENTORNO.

El apoyo de la comunidad y del entorno son fundamentales para influir en las elecciones de las personas y evitar la obesidad. La responsabilidad individual solo puede ejercer plenamente sus efectos cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable y reciben apoyo para elegir opciones saludables. La OMS moviliza a todas las partes interesadas que tienen una función crucial en la creación de entornos saludables y en asequibilidad y accesibilidad de opciones dietéticas más saludables.

8.- LA IMPORTANCIA DE DISMINUIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL.

Las elecciones de los niños, su dieta y el hábito de realizar actividades físicas dependen del entorno que les rodea. El desarrollo socioeconómico y las políticas agrícolas, de transporte, de planificación urbana, medioambientales, educativas, y de procesamiento, distribución y comercialización de los alimentos, influyen en los hábitos y las preferencias dietéticas de los niños, así como en su actividad física. Estas influencias están fomentando cada vez más un aumento de peso que está provocando un **aumento continuo de la prevalencia de la obesidad infantil.**

9.- ESTRATEGIAS PARA FRENAR LA EPIDEMIA MUNDIAL DE LA OBESIDAD.

Para frenar la epidemia mundial de obesidad **es necesaria una estrategia poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y adaptada al entorno cultural.**

El Plan de Acción de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles de la OMS constituye una hoja de ruta para el establecimiento y fortalecimiento de iniciativas de vigilancia, prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la obesidad.

La estrategia NAOS (nutrición, actividad física, y prevención de la obesidad), es una estrategia de salud española que sigue la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (OMS, Unión Europea...). Tiene como objetivo invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir las tasas de morbilidad y mortalidad.

Los gobiernos, las asociaciones internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen una función crucial en la prevención de la obesidad.

10.- MORTALIDAD.

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal (hambre). El 57 % de la población mundial viven en países donde el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal. Entre esos países se incluyen todos los de ingresos altos y medianos. La diabetes, la cardiopatía isquémica, y determinados cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

La obesidad se asocia a un mayor riesgo de cáncer de esófago, colon, recto, riñón, vejiga, páncreas, endometrio, ovario y mama. **El 20 % de las muertes asociadas al cáncer pueden ser atribuidas a la obesidad. La obesidad no solo aumenta el riesgo de padecer cáncer, sino que la ganancia de peso durante el tratamiento puede reducir la eficacia de los tratamientos del cáncer.**

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y **cada año mueren, como mínimo, 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.** Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.