



**Boletín Epidemiológico Sobrepeso y obesidad,
Tlaxcala**



Sobrepeso y obesidad

Introducción

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) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la siguiente:

- ✦ Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- ✦ Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Causas

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

Actualmente en el mundo, se ha producido:

- ✦ Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- ✦ Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.
- ✦ Los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.

Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

A continuación se presentan algunas estimaciones mundiales recientes de la OMS.

- ✦ En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.
- ✦ En general, en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.
- ✦ En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.
- ✦ La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014.



Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

- ◆ Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción.
- ◆ La diabetes
- ◆ Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante) y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).
- ◆ El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC
- ◆ La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Estrategias para reducir el sobrepeso y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. Para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir la obesidad, son fundamentales unas comunidades y unos entornos favorables.

En el plano individual, las personas pueden:

- ◆ Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- ◆ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- ◆ Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante:

- ◆ Dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas más arriba, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas.
- ◆ Lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular las personas más pobres.

La industria alimentaria puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable:

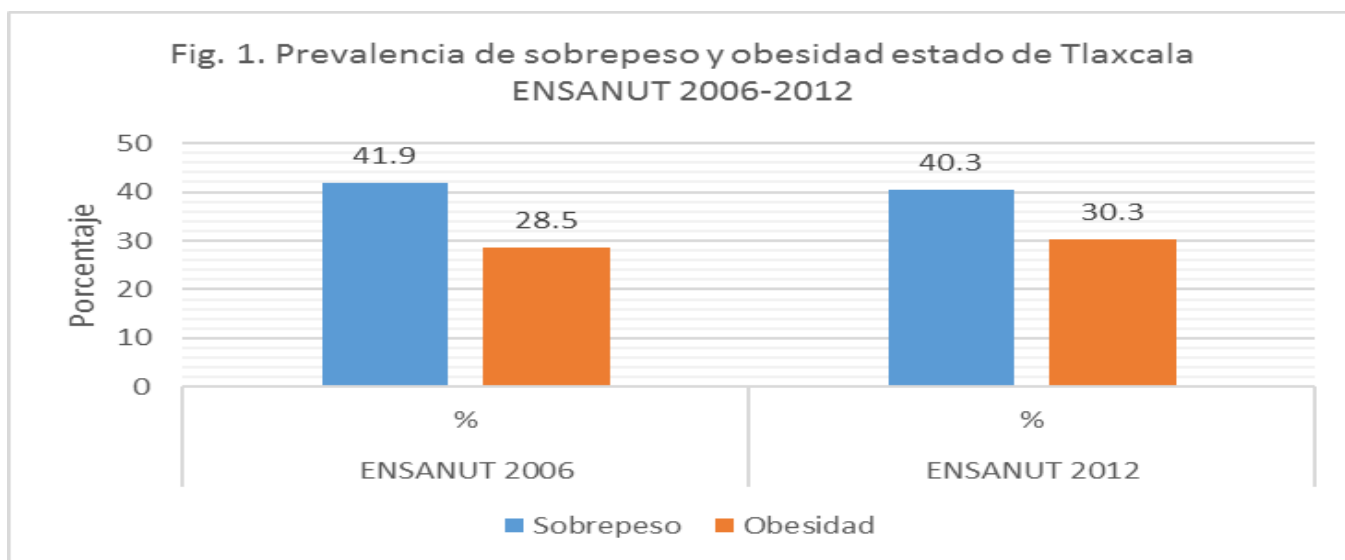
- ◆ Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados.
- ◆ Asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos.
- ◆ Poner en práctica una comercialización responsable, y
- ◆ Asegurar la disponibilidad de alimentos sanos y apoyar la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.

Situación epidemiológica del sobrepeso y la obesidad en México

De acuerdo a los reportes de la Encuesta Nacional de Nutrición 2012 (ENSANUT), la prevalencia de obesidad en adultos mexicanos fue de 71.3% (que representan a 48.6 millones de personas). La prevalencia de obesidad (IMC ≥ 30 kg/m²) en este grupo fue de 32.4% y la de sobrepeso de 38.8%. La obesidad fue más alta en el sexo femenino 37.5%, que en el masculino 26.9%, al contrario del sobrepeso, donde la prevalencia en el género masculino fue de 42.6%, y el femenino una de 35.5%. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad es solamente 3.6 puntos porcentuales mayor en las mujeres 73.0%, que en los hombres 69.4%. El grupo con mayor prevalencia de IMC normal fue el de los adultos de 20 a 29 años 43% . (2)

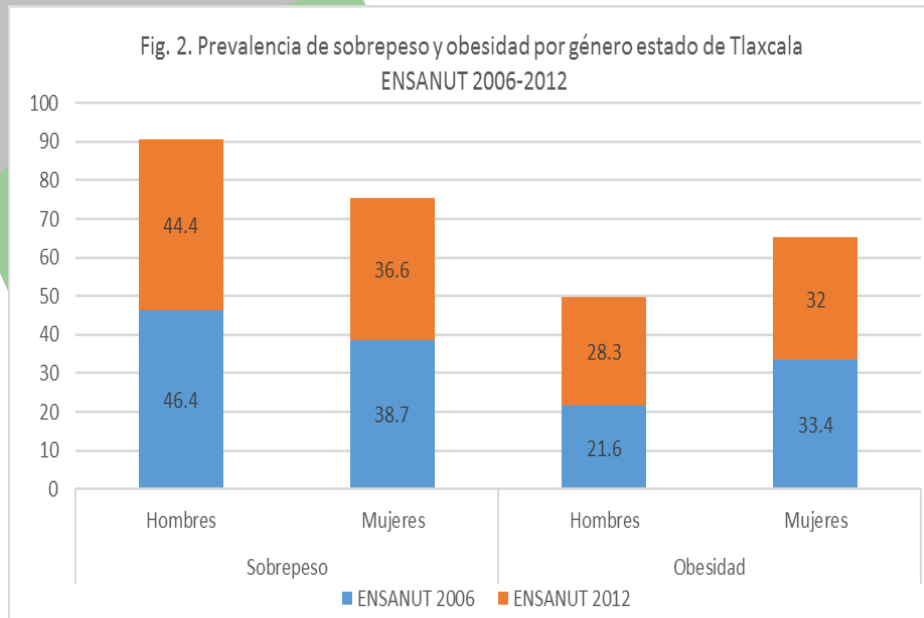
Situación del sobrepeso y obesidad en el estado de Tlaxcala

De acuerdo a los reportes de la ENSANUT 2012, el sobrepeso y la obesidad fueron un problema de salud pública en el estado de Tlaxcala, donde puede observarse que la prevalencia de sobrepeso y obesidad (IMC ≥ 25 kg/m²) en la población fue de 70.6%, muy similar a la de 2006 (Figura 1). En las mujeres fue de 68.6% y en hombres de 72.7%. La prevalencia de obesidad (IMC ≥ 30 kg/m²) fue 13.0% más alta en mujeres (32.0%) que en hombres (28.3%), mientras que la prevalencia de sobrepeso fue mayor en hombres (44.4%) que en mujeres (36.6%).



Fuente: ENSANUT, Resultados por Entidad Federativa 2012

La tendencia en la prevalencia de sobrepeso y obesidad por género en los últimos seis años se describe en la figura 2 en donde se observa un incremento de 6.7% en la prevalencia de obesidad en el caso de los hombres, y un decremento de 1.4% en el caso de las mujeres. No existieron cambios significativos en el periodo comprendido entre los años 2006 y 2012 en la prevalencia de sobrepeso tanto en hombres como en mujeres. En esta comparación entre las encuestas de 2006 y 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en conjunto (IMC ≥ 25 kg/m²) incrementó 4.7 puntos porcentuales en hombres y disminuyó 3.5 puntos porcentuales en mujeres.



El sobrepeso y la obesidad afectó a 7 de cada 10 hombres y mujeres de 20 años o más. Estas cifras fueron similares a las reportadas en el ámbito nacional. Las prevalencias de sobrepeso y obesidad, mantuvieron cifras similares en los últimos seis años y afectaron tanto a hombres como a mujeres. Por lo tanto, intervenir sobre los factores de riesgo que inducen la obesidad en la población adulta debe ser una prioridad al planificar acciones y políticas para su prevención y control.

Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso; Nota descriptiva N°311 Enero de 2015. Consultado 17/11/2015. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. Barquera S, Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, Pedroza-Tobías A, Rivera-Dommarco JA. Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, ENSANUT 2012. Salud Publica Mex 2013;55 supl 2:S151-S160. Consultaod: 17/11/2015; Disponible en: http://bvs.insp.mx/rsp/_files/File/2013/vol%2055%20supl%20No%202/10obesidad29jul.pdf
3. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados por entidad federativa, Tlaxcala. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2013. Disponible en: encuestas.insp.mx

SALUD DE TLAXCALA

CALLE IGNACIO PICAZO NORTE No. 25
COL. CENTRO
SANTA ANA CHIAUTEMPAN, TLAXCALA
C.P. 90800

JEFATURA DE EPIDEMIOLOGÍA

TELEFONOS:
246 46 2 10 60
Ext: 8072 y 80 76
Directo: 246 46 2 53 23