



¿Qué es la obesidad y el sobrepeso?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el “sobrepeso y la obesidad” como *“una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”*. Considerando como adultos con sobrepeso a todos aquellos que posean un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25 y obesos a todos aquellos que posean un IMC igual o superior a 30.

Así mismo la OMS estima que en 2016 más de más de **1900 millones de adultos tenían sobrepeso y 650 millones eran obesos**, correspondiendo al 39% y 11% del total de personas en el mundo respectivamente.

¿Cuáles son las causas de la obesidad y cuáles son sus consecuencias para la salud?

Antiguamente se consideraban un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Un sobrepeso elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012; la diabetes; los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones), y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles **crece con el aumento del IMC**.



¿Es posible prevenirlas?

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, siendo la alimentación saludable y la actividad física periódica la forma más económica y eficiente para su prevención.

En el plano individual, se recomienda lo siguiente:

- 1- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares (Bebidas azucaradas, comida chatarra, embutidos, entre otros).
- 2- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- 3- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

Referencias electrónicas

- 1.- Organización Mundial de la Salud ((2017). Centro de prensa: Obesidad y sobrepeso. Extraído de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>