

EL PANORAMA DE LA OBESIDAD EN MÉXICO Y EL PROBLEMA QUE ES  
PARA LA SALUD

THE PANORAMA OF OBESITY IN MEXICO AND THE PROBLEM THAT IT IS  
FOR HEALTH

DAVID ALEJANDRO  
AYALA GÓMEZ<sup>1</sup>

**Resumen**

La obesidad es una enfermedad multicausal, la cual se presenta con un aumento del IMC del individuo, lo cual lo hace más propenso a contraer enfermedades crónicas como sería la diabetes, hipertensión, etc. Gracias al aumento de grasa corporal excesiva, debido a una vida sedentaria, una mala alimentación, globalización, entre otros.

**Palabras clave:** obesidad, México, sobrepeso, panorama.

**Abstract**

Obesity is a multicausal disease, which occurs with an increase in the individual's BMI, which makes it more prone to contracting chronic diseases such as diabetes, hypertension, etc. Thanks to the increase in excessive body fat, due to a sedentary life, a poor diet, globalization, among others.

**Key words:** obesity, Mexico, overweight, panorama.

<sup>1</sup> Licenciado. Estudiante de Licenciatura.  
Universidad de Oriente Cancún. Quintana Roo.



## INTRODUCCIÓN

En este artículo se aborda el tema de la obesidad, la cual es una enfermedad crónica multifactorial en el cual hay muchos aspectos involucrados como genéticos, ambientales y de estilo de vida, los cuales generan una acumulación en exceso de grasa corporal, y estos aspectos son los que hacen que la población mexicana sea muy susceptible a padecerla en gran parte de ella, y la hace más propensa a desarrollar más enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, entre otras. En México, el sobrepeso y la obesidad representan un grave problema de salud pública, que afecta a 7 de cada 10 adultos. En consecuencia, el objetivo de este artículo es desglosar el panorama que se vive en México y el riesgo que representa la obesidad para su salud de la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) “define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (s.p.). Las enfermedades crónicas tienen como un factor de riesgo en común a la obesidad, la cual puede ser prevenible o reversible con la ejecución de hábitos saludables como una alimentación correcta y con actividad física. La obesidad es el principal factor de riesgo para otras enfermedades crónicas.

El sobrepeso y la obesidad, incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), la mortalidad prematura y el costo social de la salud, además de reducir la calidad de vida. Se estima que el 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Otras ECNT relacionadas con la obesidad son la hipertensión

arterial, dislipidemias, enfermedad coronaria, apnea del sueño, enfermedad vascular cerebral, osteoartritis y algunos cánceres (mama, esófago, colon, endometrio y riñón, entre otros) (Dávila-Torres et al., 2015).

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que de manera simple indica la relación entre el peso y la talla, la cual se usa para identificar el sobrepeso u obesidad en las personas adultas. Se calcula dividiendo el peso de la persona en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros, es decir, kg/m<sup>2</sup>. La OMS (2020) maneja la siguiente lista:

- Sobrepeso: índice de masa corporal igual o superior a 25.
- Obesidad: índice de masa corporal igual o superior a 30.

En el caso de los niños se tienen en cuenta otros valores como la edad, y se valoran a través de tablas especiales para cada grupo (niño y niña) en relación al peso y la talla, de acuerdo a su desarrollo en la niñez.

En la actualidad, México ocupa uno de los primeros lugares en prevalencia mundial de obesidad en adultos, la cual llega a superar por una gran cantidad a otros países como Japón; de igual manera, la población infantil no se queda atrás, permaneciendo México en lugares altos, lo que indica que México es un país con una prevalencia muy grande y, con ello, una incidencia que va en aumento cada vez mayor, lo cual provoca una incidencia de enfermedades crónicas derivadas de este gran problema, haciendo que dichos valores no tengan una disminución, solo logren ir al alza de las tazas.

### *Panorama actual de los grupos por edades*

Usando los datos de la encuesta de Ensanut MC 2016 (Dávila-Torres et al., 2015), la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad de la población escolar fue de 33.2%, la prevalencia de sobrepeso 17.9% y la de obesidad 15.3%. En adolescentes de sexo femenino, la prevalencia de sobrepeso fue de 26.4% y de obesidad 12.8%; en adolescentes masculinos fue 36.3%. La prevalencia en adultos mayores de 20 años combinada fue de 71.2%. Se observó que, en cuestión de género, las mujeres tienen un valor más elevado en comparación a los hombres. El Journal marca las siguientes causas de obesidad: “Factores genéticos, estilos de vida, el ambiente con influencia de determinantes como la globalización, la cultura, el nivel socioeconómico, la educación, el entorno social y político” (Morales y Ruvalcaba, 2018, p. 648).

La globalización es uno de los factores más fuertes en el contexto actual. Al ser México un país en vías de desarrollo, muchas cadenas extranjeras de comida rápida se instalan en su territorio, provocando el ingreso de productos altos en calorías. Esto opaca los productos sanos, y la población solo consume aquello que le resulta más económico, rico y de fácil acceso, sin mirar los valores de grasas, proteínas, azúcares y carbohidratos en su contenido; esto, sumado a la ignorancia de sobre cuál debe ser su ingesta diaria de calorías de cada persona, las personas llegan a consumir más de lo que deben, llegando a duplicar sus valores.

La principal causa de la obesidad es el desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas, pues hay una gran ingesta de alimentos hipercalóricos (altos en calorías), los

cuales son ricos en grasas, sales y azúcares, y que a su vez son bajos en vitaminas, minerales, entre otros. Esto, sumado al descenso en la actividad física, da como resultado una población cada vez más sedentaria, todo por un avance continuo de un problema que lleva décadas existiendo.

El patrón de consumo alimentario en México se encuentra altamente polarizado en función de los niveles de ingreso de la población; además, gracias a la estratificación, puede valorarse el futuro de la población en términos de nutrición. Las crisis de las tres últimas décadas han provocado que los hogares mexicanos restrinjan su consumo en términos de frecuencia y volumen, aumentando paulatinamente la proporción del gasto destinado a alimentos. “La estructura alimentaria se configura a partir de una mayor demanda de alimentos ricos en proteínas de origen animal, pero también de azúcar, grasas, aceites y de productos altamente procesados, sustitutos de las fuentes naturales de carbohidratos” (Torres y Rojas, 2018, pp. 157-158). Este patrón genera lo que es una oferta-demanda de alimentos de mala calidad, lo cual es malo para la población, ya que genera problemas para la salud, como el sobrepeso y la obesidad, lo cual genera un gran impacto en el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas (diabetes, etcétera).

Dichas enfermedades resultan del desequilibrio energético, que es cuando se excede el total diario para cada persona, cosa que desde la niñez se vive, como el caso de la lactancia materna en comparación con la leche de fórmula. La lactancia materna se asocia con una mejor autorregulación de la ingestión, debido a que los niños amamantados tienen más control sobre la cantidad de leche que succionan y a que la producción de este alimento por parte de la madre varía según las necesidades

y demandas del niño. Por su parte, la leche de fórmula tiene un mayor contenido de proteínas que la leche materna, lo que promueve una ganancia rápida de peso (Batis et al., 2018). Por lo tanto, la leche materna es regulada de manera natural por la demanda; en cambio, la fórmula láctea tiene una carga proteica mayor, lo que hace que los lactantes tengan un aumento de peso notorio. La ingesta compulsiva de alimentos que son de sabor rico para el paladar genera un consumo mayor al indicado, dando lugar a una sobrecarga calórica y llevando a la persona a una ganancia de peso, pero esto es por la relación entre el apetito, hambre y la saciedad. A este respecto, Batis et al. (2018) señala:

La ingestión está regulada por el mecanismo de apetito, que involucra una interacción compleja entre las señales de hambre y saciedad producidas a nivel del hipotálamo y órganos periféricos. Los alimentos identificados con elevada palatabilidad o que son muy gratos al paladar (como los industrializados), frecuentemente caracterizados por ser altos en densidad energética y bajos en densidad nutricional, magnifican la expresión de las señales de hambre y debilitan las respuestas a las señales de saciedad debido a su alto contenido en grasa y azúcar añadida. Además, estos alimentos también movilizan opioides y dopaminas en el sistema de recompensa, que a su vez estimulan la ingestión de más azúcar y grasa, con lo que crean un círculo vicioso que genera dependencia a estos alimentos. (p. 42)

El mayor enemigo de la población mexicana son las bebidas azucaradas, por ser tan gratas para el paladar por su palatabilidad; además, al añadir un exceso de azúcar en su contenido tienen una menor saciedad debido a su forma líquida, lo que genera una descompensación, comparada con los alimentos sólidos, por lo que se termina ingiriendo más líquidos, dando menor saciedad y una mayor ingesta de calorías diarias. En el ámbito internacional, durante los últimos años

se ha diseñado una serie de estrategias para modificar las condiciones ambientales que influyen en el consumo de productos industrializados, relacionados con el aumento en la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas. En este sentido, Tolentino et al. (2018) señala:

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD) ha examinado el impacto de diferentes intervenciones en la mortalidad y morbilidad para el desarrollo de enfermedades crónicas y, entre otras cinco acciones, el etiquetado de alimentos y bebidas industrializadas es una de las principales estrategias para combatir estos problemas. (p. 200)

El objetivo del etiquetado frontal de los productos alimenticios es orientar al consumidor, mediante la vista, sobre las opciones de bebidas o alimentos, y diferenciar a aquellas que sean más saludables, haciendo que las empresas creen o reformulen sus productos existentes. Esta estrategia debe considerar a todos los tipos de consumidores como lo son niños, personas con bajo nivel educativo, menor nivel socioeconómico o la zona de viviendas (rural o urbano), entre otros. Todos los productos industrializados deben ser poseedores de este etiquetado a nivel nacional para generar un mayor impacto de manera general. Las consecuencias que pueda generar la obesidad son: enfermedades cardiovasculares (como cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), la diabetes, los trastornos del aparato locomotor (osteoartritis) y algunos cánceres (endometrio, mama y de colon); sin embargo, en la población infantil, al tener más casos de sobrepeso, las consecuencias de la obesidad son: muerte prematura, diabetes infantil y discapacidad en la edad adulta.

*Estrategias para la intención integral del sobrepeso y la obesidad*

Por las escalas de los daños presentes se necesitan intervenciones de un muy alto impacto, para que este enfoque se dé desde la atención primaria, haya un refuerzo en la detección precoz y oportuna de estas patologías, y puedan recibir el tratamiento oportuno, esperando tener un efecto máximo en las cifras de las tazas de prevalencia y de incidencia. La situación actual del sobrepeso y la obesidad en México requiere implementar una política integral, multisectorial y con una coordinación efectiva, para lograr cambios en los patrones de alimentación y actividad física que permitan la prevención de enfermedades crónicas y la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

El Plan de acción 2008-2013 de la Estrategia Mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles de la OMS (2008, 01 de abril), y la estrategia contra el sobrepeso y la obesidad descrita en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria establecen 10 objetivos prioritarios:

1. Fomentar la actividad física en la población en los entornos escolar, laboral, comunitario y recreativo con la colaboración de los sectores público, privado y social.
2. Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y el consumo de agua simple potable.
3. Disminuir el consumo de azúcar y grasas en bebidas.
4. Incrementar el consumo diario de frutas y verduras, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta, aumentando su disponibilidad, accesibilidad y promoviendo su consumo.

5. Mejorar la capacidad de toma de decisiones informadas de la población sobre una dieta correcta a través de un etiquetado útil y de fácil comprensión, y del fomento del alfabetismo en nutrición y salud.
6. Promover y proteger la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, y favorecer una alimentación complementaria adecuada a partir de la misma edad.
7. Disminuir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos añadidos en los alimentos.
8. Disminuir el consumo diario de grasas saturadas en la dieta y reducir al mínimo las grasas trans de origen industrial.
9. Orientar a la población sobre el control de tamaños de porción recomendables en la preparación casera de alimentos, haciendo accesibles y poniendo a su disposición alimentos procesados que se lo permitan, incluyendo en restaurantes y expendios de alimentos los tamaños de porciones reducidas.
10. Disminuir el consumo diario de sodio y aumentar la disponibilidad y accesibilidad de productos de bajo contenido o sin sodio.

Dávila-Torres et al. (2015) menciona las estrategias para la prevención de la obesidad en los lactantes y los niños pequeños, por considerarse un asunto de mayor prioridad. Para esos grupos, las principales estrategias de prevención son las siguientes:

- Promover la lactancia materna exclusiva.
- Evitar la adición de azúcares y almidones a la leche del biberón.

- Enseñar a las madres a aceptar la capacidad de su hijo para regular el aporte calórico, en lugar de alimentarlo hasta que haya acabado el plato.
- Asegurar la ingesta de micronutrientes necesarios para promover un crecimiento lineal óptimo.

En el caso de los niños y los adolescentes, para prevenir la obesidad es necesario:

- Promover un estilo de vida activo.
- Limitar las horas de televisión.
- Fomentar el consumo de frutas y verduras.
- Restringir la ingesta de alimentos ricos en energía y pobres en micronutrientes (como pueden ser aperitivos envasados, entre otros).
- Restringir la ingesta de refrescos azucarados.

## CONCLUSIÓN

La obesidad es una enfermedad grave y vista a la ligera por la población, debido a su número de casos, lo cual deja a la vista el daño que le genera a la población. En gran parte se tiene el riesgo de generar enfermedades crónicas gracias a esta patología como puede ser la diabetes, la cual es una enfermedad muy común en México, sin embargo, la obesidad puede ser reversible en comparación a las enfermedades que genera; con ejercicio y una dieta saludable se puede evitar y corregir este problema. El gran inconveniente es que México está en desarrollo, y esto ha generado problemas desde hace mucho tiempo por la fácil accesibilidad a alimentos malos por su nivel energético y contenidos en grasas, azúcares y sal, por lo que su fácil acceso para la población la convierte en un detonante de la enfermedad.

Las políticas para reducir los problemas de mala nutrición en todas sus formas usualmente se encuentran desvinculadas del sistema alimentario y desaprovechan las oportunidades para modificarlo, de forma que se promuevan dietas más saludables y sostenibles. Una razón por la que esto ocurre es que estas oportunidades requieren de una participación multisectorial intensa y sostenida. La poca actividad física que se ha dado hoy en día con la evolución de los trabajos, los transportes y las formas recreativas ha terminado en una disminución de la actividad física. Todo esto arroja como resultado que la población tenga una prevalencia muy grande en la obesidad, y que la población infantil sea muy susceptible en la edad adulta a padecerla, ya que la mayoría padece sobrepeso y hay casos de obesidad. Esta enfermedad ya es vista como normal, ya que la mayoría de la población la padece y las dietas que se llevan son malas en su aporte calórico.

En las medidas complementarias, hay que generar ambientes saludables donde sea natural la actividad física en las escuelas y comunidades, con ello no solo se van a generar generaciones más sanas, también se crearán vínculos familiares al salir al parque o al realizar algún deporte o a jugar; en ese momento es necesario tener una buena ingesta de agua. Hay que procurar que se consuman alimentos más sanos y darles una educación certera de qué alimentos deben ser los que tomen elecciones por consumir. Todo esto va a guiar a México a llevar a una disminución del número total de personas que padecen esta terrible enfermedad y evitar que se complique aun más su salud, y así evitar algún otro padecimiento crónico. Siempre tener en cuenta que hay que llevar un equilibrio entre las calorías consumidas y las que se gastan a lo largo del día.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batis, C., Sánchez, T., García Chávez, C. G., Rodríguez, S. y Ramírez, I. (2018). Dieta en México y efectos en la salud. *Instituto Nacional de Salud Pública*, (1), 41-52
- Dávila-Torres, J., González-Izquierdo, J. de J. y Barrera-Cruz, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, (53), 240-249.
- Morales, L. y Ruvalcaba, J. (2018). La obesidad, un verdadero problema de salud pública persistente en México. *Journal of negative & no positive results*, (8), 643-654.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Obesidad*. <https://www.who.int/topics/obesity/es/#>
- \_\_\_\_\_ (2020, 1 de abril). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Tolentino, L. (2018). Contexto actual del etiquetado frontal nutrimental de productos industrializados en México. *Instituto Nacional de Salud Pública*, (1), 200-219.
- Torres, F. y Rojas, A. (2018). Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos. *Revista UNAM*, 49(193). DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2018.193.63185>