



¿Sabías que se estima que hoy cerca de 1.700 millones de personas en el mundo padecen de sobrepeso u obesidad (paradójicamente casi la misma cifra de quienes sufren de hambruna) o que, según la **Organización Mundial de la Salud**, “estas enfermedades constituyen el quinto factor principal de riesgo de defunción en el planeta, por lo que cada año fallecen al menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de ellas”?

Un problema de talla que se salió de dimensión

Aunque en el pasado nuestras abuelas asociaban el estar subido de peso con belleza, buena salud y vigor, hoy se sabe que no es así y, más allá de los estereotipos estéticos occidentales modernos, que descalifican esta condición, poco a poco se han empezado a reconocer el **sobrepeso y la obesidad** como graves problemas de salud pública, incluso con tintes de pandemia.

La fórmula que te ayuda a identificarlos

El sobrepeso y la obesidad son la anormal o excesiva acumulación de tejido adiposo (grasa), capaz de perjudicar la salud. Nuestro cuerpo necesita que consumamos calorías, pues estas proveen la energía necesaria para que los órganos funcionen y para procesar los alimentos y mantener nuestra temperatura, pero cuando comemos más de la cuenta y no hacemos actividad física, ese exceso de calorías se traduce en depósitos de grasa y, por ende, en aumento de peso.

Uno de los indicadores más comunes, útiles y simples para verificar el nivel de esta problemática es el del **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que se calcula dividiendo el peso





de una persona (en kilos) por el cuadrado de su altura (en metros) kg / m^2 . El rango normal es un IMC entre 18.5 y 24.9; si es igual o superior a 25 se habla de sobrepeso; si pasa de 30 hasta 34.9 se denomina obesidad leve o clase I; en los casos en que se ubica entre 35 y 39.9 se les llama obesidad moderada o clase II y cuando sobrepasa los 40 se trata de una obesidad severa, clase III o mórbida. En cuanto mayor sea el IMC mayor será la posibilidad de problemas de salud, entre los que se destacan:

- ⊕ Enfermedades cardiovasculares (en especial hipertensión, colesterol, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares) que son una de las principales causas de defunción.
- ⊕ Diabetes.
- ⊕ Trastornos del aparato locomotor, sobre todo artrosis, una enfermedad muy discapacitante.
- ⊕ Algunos tipos de cáncer como el del endometrio, el de mama y el de colon.

+ Comida + ejercicio = obesidad

Aunque en el sobrepeso intervienen varios factores como: la herencia (la alteración de los genes que controlan el apetito y el funcionamiento metabólico predisponen al aumento de peso), la presencia de ciertas enfermedades (hipotiroidismo, deficiencia de la hormona de crecimiento, síndrome de Cushing, lesiones hipotalámicas...) y el comportamiento del sistema nervioso y endocrino, el estilo de vida es el que más influye; incluso se necesita que haya unos malos hábitos alimenticios y carencia de actividad física para que los problemas genéticos y de salud se agraven y desarrollen un estado de obesidad.

En ese sentido, los expertos han concluido que la combinación de un consumo excesivo de calorías y de sedentarismo es la causa de que esta problemática se haya más que duplicado en el mundo, desde 1980; en otras palabras, como lo explicó Raúl Morín, presidente de la Asociación mexicana para el estudio de la obesidad, AMEO, durante el 9º Congreso Colombiano de Obesidad, que se desarrolló en agosto, en Bogotá: "Uno puede estar genéticamente predispuesto a engordar, pero no a ser obeso".



Un problema grande requiere de soluciones aún más grandes

A pesar de las numerosas campañas de prevención que se lanzan en el mundo, de que hoy es más fácil acceder a información nutricional en las escuelas, consultorios e Internet o de la excesiva preocupación por la apariencia de la sociedad actual, las personas tienden cada día a hacer menos ejercicio y a comer más y, peor aún, a ingerir más alimentos hipercalóricos o ricos en carbohidratos y grasas, y pobres en nutrientes y fibra, como: gaseosas, frituras, productos empaquetados, comidas rápidas y golosinas. Por ejemplo, México, el país con el más alto índice de obesidad en el mundo, en la actualidad con un 32.8% de adultos obesos, es también la nación que más consume gaseosas en Latinoamérica.

Para enfrentar esta grave problemática, los especialistas recomiendan hacer un esfuerzo mancomunado en el que las empresas de alimentos y restaurantes sean claras en cuanto a la información nutricional de lo que venden; las



entidades de salud adelanten más campañas preventivas y atiendan adecuadamente ambas enfermedades, y los gobiernos tomen medidas concretas para reducir la proliferación de comida no balanceada en las escuelas, para controlar la publicidad que induce al consumo excesivo de las comida chatarra, en especial a los niños y adolescentes, y para brindarle a la población más opciones y espacios que le ayuden a llevar una vida saludable.

Pero poco valen las políticas externas si no se trabaja por un cambio en la mentalidad de las personas, pues está en cada uno asumir, de forma correcta o no, su nutrición y estilo de vida, aún desde temprana edad, ya que, como veremos en nuestra próxima edición, cada vez son más frecuentes los casos de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, con efectos muy preocupantes para su bienestar y futuro. ♥