

EL SOBREPESO

UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

ARNULFO L'GÁMIZ MATUK MD, PHM
Coordinador del Instituto de Salud Pública Anáhuac (ISPA)
Catedrático de la Universidad Anáhuac y la UNAM



Facultad de Ciencias
de la Salud
Instituto de Salud
Pública Anáhuac
ISPA

Actualmente somos uno de los países más afectados en el mundo; la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, (6) estima que el 26% de los niños de 5 a 11 años de edad del país padecen de sobrepeso y, en general, el 70% de la población de nuestro país sufre de este problema de salud, desde el punto de vista nutricional, generalmente coinciden los malos hábitos de alimentación en todas las personas que padecen este problema de salud, se reconoce un aumento considerable en las calorías diarias que se ingieren en la dieta, donde en lugar de una dieta de entre 1500 y 2000 Kcal al día, se ingieren dietas de hasta 5000 a 6000 Kcal, ofrecidas en establecimientos de comida rápida y en puestos informales de comida. Esto aunado a que con este tipo de dietas hipercalóricas la población no modifica sus hábitos deportivos y de ejercicio, donde además incide hoy en día el desarrollo de juegos de video y otras tecnologías que invitan al sedentarismo de los escolares.(1,2)

La Organización Mundial de la Salud, define como sobrepeso al excesivo o anormal almacenamiento de grasa corporal con efectos perjudiciales para la salud del

individuo. En el que se obtiene como resultado de su Índice de Masa Corporal (IMC= peso kg/talla m²), agrupando así a los individuos que se encuentran en bajo peso con un IMC menor a 18.5, a los que se encuentran en peso normal para su talla en el rango que comprende entre 18.5 y 24.9, a los individuos que se encuentran en sobrepeso se les calcula entre 25 y 29.9, y es aquí donde encontramos la frontera para demarcar la obesidad, porque a partir de un IMC de 30 se considera que el individuo es obeso, y al rebasar los 40 de IMC, se considera ya en obesidad grave u obesidad mórbida. (1,4) El problema es resultado de la genética en cuanto a la capacidad del cuerpo para almacenamiento de energía, esto acompañado de la conducta sedentaria y el entorno que ofrece comida no nutritiva y de muy fácil acceso. Genéticamente se expresa el sobrepeso como consecuencia del consumo de alimentos con alta carga energética, así como con un desbalance en el uso de la propia energía, además de la capacidad del tejido adiposo para almacenar ésta.

Por ejemplo, desde el punto de vista nutricional, generalmente coinciden los malos hábitos de alimentación en todas las personas que padecen esta enfermedad, se re-

El sobrepeso es una acumulación superior a la normal de tejido graso en el cuerpo humano, en donde se toma en cuenta el peso y la estatura en relación a la edad. Pero también se debe incluir la valoración del perímetro abdominal ya que es la zona de mayor acumulación de grasa.

En México se ha convertido en un problema de salud pública cada día más importante, pero que indudablemente no inició de repente sino que el proceso ha sido de varios años, y su solución tampoco será de corto plazo, pero esta debe de ser con un enfoque completo e integral (7).

conoce un aumento considerable en las calorías diarias que se ingieren en la dieta, donde en lugar de una dieta de entre **1500** y **2000** kcal al día, se ingieren dietas de hasta **5000** a **6000** kcal, ofrecidas en establecimientos de comida rápida y en puestos informales de comida. Esto aunado a que con este tipo de dietas hiper calóricas la población no modifica sus hábitos deportivos y de ejercicio, donde, además, incide hoy en día el desarrollo de juegos de video y otras tecnologías que invitan al sedentarismo de los escolares.

El tener sobrepeso es en sí un gran riesgo sobre todo para los siguientes elementos: **1)** Fácilmente se puede pasar a la Obesidad, **2)** En México la Diabetes es de las primeras causas de muerte, un factor

importante es el sobrepeso. **3)** Las enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso es un factor predisponente. **4)** Los padecimientos osteomusculares tienen que ver con el sobrepeso y **5)** En los niños con sobrepeso, se encuentra mayor riesgo de tener muerte prematura, discapacidad en la edad adulta problemas de hipertensión arterial, mayor riesgo de fracturas, así como efectos psicológicos dañinos. El diagnóstico no está terminado, se requiere mantener la vigilancia pero sobre todo desarrollar medidas que de acuerdo a nuestra experiencia deber de estar dirigidas según los diferentes grupos de población e incluso a nivel individual, la problemática es como se mencionó con anterioridad, global pero las soluciones deben de ser específicas.



Es por ello que en el Instituto de Salud Pública Anáhuac, de la Facultad de Ciencias de la Salud, se tiene como línea el estudio e intervención a los problemas de la nutrición, para lo que se realizó una investigación en población escolar en el municipio de Huixquilucan del Estado de México. Efectuando transversalmente el estudio, en una muestra estadísticamente significativa (cálculo de poder) para la población en estudio, **1261** niños, **632** femeninos y **629** masculinos. Obteniendo información principalmente sobre tipo de alimentación, hábitos de actividad física, somatometría y antecedentes heredofamiliares.

La investigación nos reportó:

- 46%** de la población total se encuentra en peso normal.
- 47%** de la población total se encuentra por arriba del peso normal.
- 10%** sobrepeso.
- 18%** obesidad.
- 19%** obesidad mórbida.
- 9%** de la población total se encuentra debajo del peso normal.
- 2%** desnutrición.
- 6%** bajo peso.

Distribución de peso desglosado en la población en estudio



Con respecto al sobrepeso, los datos indican que los pacientes de **8 años** son los que se encuentran con una mayor incidencia y, que conforme la edad avanza, crece la probabilidad de padecer tanto sobre peso como obesidad.

SOBREPESO POR EDADES



OBESIDAD MÓRBIDA POR EDADES





La obesidad mórbida presentó su acmé a los **11** años y una variación inversamente proporcional a la edad.

Conclusiones:

Para el Instituto de Salud Pública Anáhuac, la importancia de estos resultados radica en nuestra capacidad de prevenir estos problemas emprendiendo acciones que permitan mejorar el nivel de salud de la población en estudio y la población en general. Estudios de este tipo nos dan una aproximación de la problemática según el tipo de población y los factores que la condicionan.

Bibliografía:

Bagchi, D. y Preuss, H., *Obesity, epidemiology Pathophysiology and Prevention*, CRC press, E.U.A., **2007**.
Montzoros, C. *Obesity and Diabetes*, Humana press, EUA, **2006**.

<http://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/obesity.htm> agosto 2010.

<http://www.who.int/topics/obesity/es/> visitado en agosto **2010**.

<http://www.who.int/topics/obesity/es/> visitado en agosto **2010**.

<http://www.who.int/topics/obesity/es/> visitado en julio **2010**.

Secretaría de Salud, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición **2006**
De la Llata-Romero, et al. La Obesidad y el Síndrome Metabólico. Un reto para los Institutos Nacionales de Salud. *Rev Invest Clin* **2009**; **61** (4): **337-346**.
Fairclough SJ. Girls Physical activity during high-school physical education: Influences of body composition and cardiorespiratory fitness. *J Teach Phys Educ.* **2003**; **22**: **382-395**.

“El cuidar nuestra salud es un compromiso en beneficio de nosotros mismos, de nuestra familia y de la sociedad”



ventana sanitarista



Con gran éxito se desarrolló
la LXV Reunión Anual
de la Sociedad Mexicana
de Salud Pública

2011 Año de la lucha
contra las enfermedades
no transmisibles

NÚMERO **17**
enero 2012
otoño-invierno

BO
LE
TÍN
Informativo

SOCIETAT MEXICANA DE SALUD PÚBLICA, A.C.
"Una voz orgullosa de ser salubrista"



Societat Mexicana
de Salud Pública, A.C.