

GACETILLA INFORMATIVA

Día Mundial de la Obesidad

“HABLEMOS DE OBESIDAD Y...”

4 DE MARZO DE 2024

El 4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Obesidad. Es un día dedicado a abordar la temática sobre la epidemia mundial de obesidad.

Este año el lema de la campaña es "Hablemos de obesidad y...", con el objetivo de aprovechar el poder del Día Mundial de la Obesidad para iniciar conversaciones transversales.

Observar la salud, la juventud y el mundo que nos rodea para ver cómo podemos abordar la obesidad juntos.



¿Qué es la obesidad?

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Un índice simple de peso para la talla que se utiliza comúnmente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos es el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros.

Un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad y un IMC igual o superior a 25 se considera sobrepeso. El IMC proporciona la medida de sobrepeso y obesidad a nivel poblacional más útil, ya que es el mismo para ambos sexos y adultos de todas las edades.

Índice de masa corporal Expresado en Kg./m2	Clasificación
<18	Bajo – “Delgados”
18 a 24,9	Normal
25 a 29,9	Excedido en peso
30 a 34,9	Obesidad I
35 a 39,9	Obesidad II
>40	Obesidad III

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Además, los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos en la edad adulta.

Datos claves

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas. Las tasas de obesidad casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando a personas de todas las edades y de todos los grupos sociales en la Región de las Américas y el mundo.

La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las Regiones de la Organización Mundial de la Salud, con un 62,5% de adultos con sobrepeso u obesidad (64,1% de los hombres y 60,9% de las mujeres). Si nos fijamos únicamente en la obesidad, se estima que afecta al 28% de la población adulta (26% de los hombres y 31% de las mujeres).

4 de Marzo
Día Mundial
de la
Obesidad

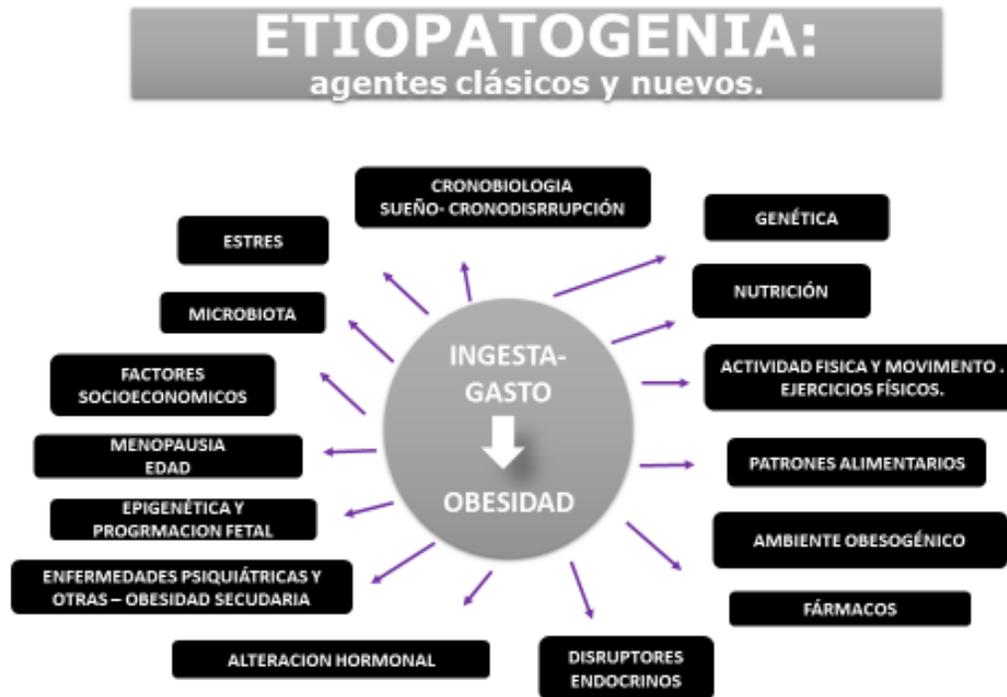


La epidemia no es ajena a los niños y adolescentes. En el grupo de edad de 5 a 19 años, el 33,6% de los niños y adolescentes están afectados por sobrepeso u obesidad, y el 8% de los niños menores de cinco años, según las últimas estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial.

**La prevalencia mundial de la
obesidad se ha más que
triplicado desde 1975.**

**770 M de personas viven
actualmente con obesidad.**

Las causas



Existen numerosas causas vinculadas al desarrollo de la obesidad. Algunas clásicas y otras más nuevas. Pero es necesario hacer hincapié en que la falta de activación física y comportamiento sedentario, el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal, la comida rápida, así como la ingesta habitual de bebidas azucaradas, son los motivos principales de este problema de salud. Añadimos además algunos otros factores como la genética, el nivel socioeconómico y los trastornos emocionales u hormonales, microbiota y disruptores hormonales entre otros.



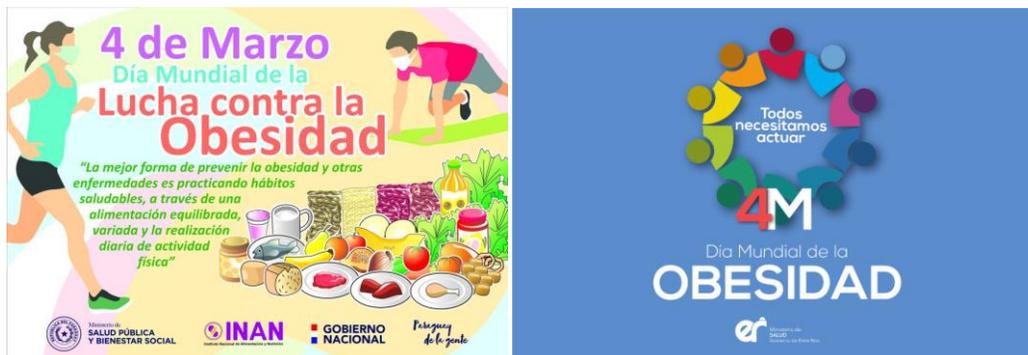
¿Cómo pueden reducirse?

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, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

En el plano individual, las personas pueden optar por:

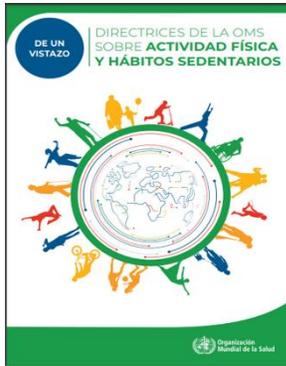
- limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y
- realizar una actividad física y evitar el comportamiento sedentario*,

La responsabilidad individual solo puede tener pleno efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano. Por consiguiente, en el plano social, es importante ayudar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, mediante la ejecución sostenida de políticas demográficas y basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física periódica y las opciones alimentarias más saludables estén disponibles y sean asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular para las personas más vulnerables.



El aporte del movimiento al tema





* Las nuevas directrices de la OMS sobre ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS SEDENTARIOS proponen para las personas adultas, realizar...

Todo movimiento cuenta

Al menos entre 150 y 300 minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien entre 75 y 150 minutos actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Más de 300 minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien más de 150 minutos actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Al menos 2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

Al menos 3 días a la semana actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada.

LIMITAR el tiempo dedicado a actividades sedentarias

SUSTITUIRLO por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Beneficios de la actividad física

Una buena prescripción de AF, coordinada con el plan de alimentación, va a permitir mantener el balance energético del organismo, gastando el exceso de calorías ingeridas con la alimentación y evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo. Resumiendo, ayuda no sólo a perder peso, sino también a no ganarlo.

A mediano o largo plazo, venciendo las resistencias iniciales, logrará más vitalidad, más capacidad física, de acuerdo al plan mejor coordinación y mejoras en el equilibrio. Le costará menos moverse, su cuerpo soportará mejor el exceso de peso, adelgazará más y más rápidamente, siendo una herramienta fundamental en el periodo de mantenimiento. Recordar siempre, que la prescripción debe darse por un especialista en AF, que tenga los datos del equipo médico.

Que debe tener un plan de actividad física

Primero que nada, trabajarnos con la prescripción que nos da el equipo médico, ya que nos dará los umbrales para planificar, si la persona tiene que tener cuidados especiales, el plan de actividad física, debe integrarse al tratamiento.

Una caminata diaria es un excelente ejercicio de bajo impacto que ayudará en la pérdida de peso y en la mejora de la salud en general. Hay múltiples opciones, El bicicleta también es una excelente manera de fortalecer piernas y trabajo cardiovascular, nadar, gimnasia en el agua, pero nada es lineal, debemos conocer más de la persona, al final de esta nota están nuestros contactos, con todo gusto podemos colaborar en sugerencias más acordes a lo que necesita la persona, sus preferencias y siempre la indicación del equipo médico.

De todas maneras, siempre debemos respetar, ir progresivamente, respetando intereses necesidades y considerando su cuadro de salud actual, para evitar lesiones o agravarlas.

Las nuevas directrices indican mas al respecto otro tema importante es el nuevo concepto, que todo movimiento suma a favor de la salud.



FUENTES:

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: disponible en <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-de-la-obesidad>

<https://es.worldobesityday.org/>

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

<https://novoalapar.com.ar/obesidad/>



[Word Obesity Federation 2020.](#)



Dra. Luciana Valenti, médica especialista en Obesidad y Diabetes.

Instagram [dra_lucianavalenti](#)



Dr. Oscar Incarbone, especialista en promoción de la vida activa y saludable. Instagram [oincarbone](#)