

# OBESIDAD Y SOBREPESO: UNA EPIDEMIA MUNDIAL

*Obesity and overweight a worldwide epidemic*

**Rosa María Duarte**

Médico Salubrista, Coordinadora de Enfermedades no Transmisibles, Secretaría de Salud  
Miembro del Comité editorial de la Revista Médica Hondureña

La obesidad es quizás el trastorno metabólico y nutricional más antiguo que se conoce en la historia de la humanidad así lo demuestran momias egipcias y esculturas griegas. Más recientemente, sujetos obesos han sido motivo de pinturas y esculturas de un reconocido artista colombiano de gran prestigio nacional e internacional.

La obesidad es un problema de salud pública tanto en los países desarrollados como en países en vías de desarrollo, La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal.

Según informes presentados en el 2008 una de cada diez personas presenta obesidad<sup>1</sup> y de acuerdo a estimaciones de la organización mundial de la salud para el 2015 contamos con 2,3 mil millones de personas con sobrepeso y 700 millones de personas obesas.

La obesidad en la niñez y la adolescencia ha alcanzado proporciones epidémicas en la Región de las Américas. En comparación con otras regiones la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es más alta (62% para el sobrepeso en ambos sexos y 26% para obesidad en la población adulta de más de 20 años de edad). Además, en la Región se ha observado un aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los niños de 0 a 5 años de ambos sexos.<sup>2</sup>

Honduras no está exenta del problema de sobre peso y obesidad y según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDESA) en los años 2001, 2005-2006 y 2011-2012 Honduras evidencia el incremento de sobrepeso y obesidad en los niños menores de cinco años de edad (de 3.0 a 6.0% entre el 2001 y el 2005-2006, y 5.1% en el 2011-2012), particularmente en el área urbana.

El 29.2% de las mujeres de 14 a 49 años de edad están afectadas por sobrepeso y el 22.1% por obesidad, siendo similar el sobrepeso (29%) en el área rural y urbana, pero mayor

afectación para obesidad en el área urbana (25.4%) que en la rural (18.3%), así como en las mujeres de 40 a 49 años de edad (38%) que en las jóvenes de 15 a 19 años de edad (5.2%).<sup>3</sup>

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial compleja que se desarrolla por la interacción del genotipo y el medio ambiente. El conocimiento sobre cómo y porqué se produce la obesidad es aún incompleto, pero está claro que el problema tiene su raíz en factores sociales, culturales, de comportamiento, fisiológicos, metabólicos y genéticos.

La obesidad es un problema de desequilibrio de nutrientes, que se traduce en un mayor almacenamiento de alimentos en forma de grasa, que los requeridos para satisfacer las necesidades energéticas y metabólicas del individuo.<sup>4</sup>

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, etc. y, subsecuentemente aumentan la carga de enfermedad.

La adopción de dietas con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, carbohidratos, bajas en grasas poliinsaturadas y fibras así como la poca actividad física, son algunas características de la transición epidemiológica nutricional por otro lado, la mayor disponibilidad de alimentos a bajos costo ha permitido que la población pueda acceder a alimentos con alto contenido energético.<sup>5</sup>

Además, existen determinantes sociales que podrían influenciar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, como son la educación, el sexo, la pobreza, el lugar de residencia, entre otros.

Algunas publicaciones relevantes sobre este tema, en particular de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el World Cancer Research Fund (1 concuerdan en que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles (ENT) conexas, son a) el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal (denominados en este documento como productos de alto contenido calórico y

Recibido para publicación 10/2014, aceptado 12/2014  
Dirección para correspondencia: Dra. Rosa María Duarte  
Correo electrónico: duarte2000sl@yahoo.com

bajo valor nutricional), como los “snacks”\* y la comida rápida salados o azucarados b) la ingesta habitual de bebidas azucaradas y c) la actividad física insuficiente. Todos ellos son parte de un ambiente obesogénico. Si antes tuvimos que luchar contra la

desnutrición, hoy debemos hacerlo también contra la obesidad, estamos ante la problemática de la mal nutrición. Debemos actuar pronto apuremos el paso y vencamos a la obesidad.

#### REFERENCIAS

1. La obesidad y el punto de cambio del balance energético U. De Juárez México, clínica de prevención de síndrome Metabólico y mal nutrición, Luis Eduardo García G.Cristian Emanuel Torre, 2012).
2. Políticas públicas para la prevención del sobre peso y la obesidad en escolares y adolescentes en Centro América y Rep. Dominicana, agosto 2013.
3. Encuesta Nacional de Salud ENDESA 2001, 2005,-2006, 2011-2012.
4. La obesidad un desorden metabólico de alto riesgo para la salud, Colombia medica 2002;33(2).
5. Prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en población Peruana, Rev. Peruana de medicina experimental y salud pública, 2012;29(3) lima julio).