



Influencia de factores de riesgo nutricional en la aparición de sobrepeso en adultos

Influence of nutritional risk factors on appearance of overweight in adults

M.P.S.S. Norma Cristina Vázquez Torres

Médico Pasante del Servicio Social
UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
mychemicalromancevtnc@hotmail.com

Resumen

Se realizó la identificación de individuos con sobrepeso u obesidad de la comunidad universitaria de la FES ZARAGOZA entre las edades de 19 y 50 años de edad, así como la identificación de factores de riesgo nutricionales tales como ausencia de desayuno y la frecuencia de comidas por día, que pueden influir en la aparición de sobrepeso y obesidad. Participaron 192 personas de los cuales el 58 por ciento fueron del sexo femenino y el 42 por ciento del masculino; se aplicó el instrumento de recolección de datos tipo encuesta estructurada. Los resultados obtenidos fueron la relación entre el sobrepeso y la obesidad con la presencia de factores de riesgo nutricionales tales como ausencia de consumo en el desayuno y disminuido los demás consumos al día, los individuos con sobrepeso u obesidad fueron quienes realizaban menos de tres comidas al día.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, factores de riesgo, nutrición, desayuno.

Abstract

The identification of overweight or obese individuals from the FES ZARAGOZA university community between the ages of 19 and 50 years of age was carried out, as well as the identification of nutritional risk factors such as the absence of breakfast and the frequency of meals per day, which can influence the appearance of overweight and obesity. 192 people participated, of whom 58% were female and 42% male; The data collection instrument was applied: Survey. A relationship between overweight and obesity was identified with the presence of nutritional risk factors such as absence of breakfast and decreased number of meals per day, due to the fact that the number of overweight or obese individuals was those who skipped breakfast and those who made less than three meals a day.

Keywords: overweight, obesity, risk factors, nutrition, breakfast.

Recibido el 5 de diciembre de 2019.
Aceptado el 19 de febrero de 2020.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Antecedentes

La obesidad es definida por la Organización Mundial de la salud como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2010). La obesidad es caracterizada por exceso de tejido adiposo, lo que conlleva a un aumento de peso corporal, actualmente considerada como una enfermedad crónica no transmisible, que ha alcanzado proporciones epidémicas por lo cual la OMS (2010), la denomina como la epidemia del siglo XXI. Es conocido que la obesidad se asocia a un gran número de enfermedades tales como problemas metabólicos, síndrome metabólico, diabetes Mellitus, hormonales, psicológicos y cardiovasculares. Por ello la importancia de una prevención, diagnóstico y tratamiento efectivo, ya que impacta de forma negativa en la salud de la población. Es un reto importante de Salud pública el exceso de peso corporal, a causa de su rápido crecimiento entre la población y su efecto negativo en la salud. Ubicando a la obesidad como el cuarto factor causante de mortalidad global (Morales y Ruvalcaba, 2018).

México al igual que otros países se ha visto sumergido en esta gran epidemia que afecta a millones de personas. Los resultados de la Encuesta nacional de salud y Nutrición de Medio Camino 2016 revelo que el 72.6% de los adultos tiene sobrepeso u obesidad, siendo la prevalencia mayor en el sexo femenino que en el masculino, y similar en mayores de 30 años, la prevalencia de obesidad en adultos se ha mantenido a lo largo de los últimos 10 años encontrando que el porcentaje de individuos mayores de 20 años con obesidad son 34.5% en mujeres y 24.2% de los hombres (ENSANUTMC, 2016).

La combinación de distintos factores pueden generar un ambiente obesogénico como son las alteraciones nutricionales tales como la modificación de la dieta que se ha notado a nivel mundial, ya que con el paso de los años se ha aumentado el consumo de alimentos con alto contenido calórico, ricos en azúcares y grasas pero a su vez con bajo contenido de vitaminas, fibra, macronutrientes y minerales; así como modificación en el número de alimentos consumidos durante el día debido a falta de tiempo para consumo, compra o preparación de alimentos. Otro factor de suma importancia, siendo pieza clave para la aparición de sobrepeso y obesidad es la vida sedentaria que se presenta cada vez más en la población de todos los

grupos etarios, debido al aumento del uso de medios de transportes motorizados que conlleva a una disminución importante en su actividad física diaria, disminución del interés en diferentes actividades deportivas ya sean de forma profesional o recreativa, aumento de trabajos con baja actividad física y el apego cada vez mayor de los individuos a redes sociales y páginas de distracción digital. Dando como resultado que más del 60% de la población no realice la actividad física necesaria para llevar un balance energético. Una forma indirecta para cuantificar el sedentarismo, es con el número de horas que un individuo pasa frente a una pantalla ya sea de una computadora, televisión o consola. Por ello la disminución del sedentarismo en la población en general es una pieza clave para prevenir y disminuir la obesidad (Aguilar, Ortegón y Mur, 2014).

Las exigencias nutricionales dependen tanto del sexo, edad, actividad física, composición corporal, edad y crecimiento del individuo. Por lo cual en ocasiones el número de comidas al día pueden variar, ya que pueden realizar más de los 3 tiempos de comidas consideradas básicas durante el día o, al contrario, a causa de su estilo de vida no realizar las 3 comidas básicas. Se han llevado a cabo estudios al respecto, del como la disminución del número de comidas al día impacta en el desarrollo de sobrepeso u obesidad, en México Saucedo, Escamilla y Portillo en 2008 realizaron un estudio con 2,194 individuos, de los cuales se identificaron con un 36% de Mujeres y 47.6% de los hombres encuestados realizaban siempre estas tres comidas al día. El 20.4% nunca las realizaban, de estos el 10% de las mujeres no realizaba la cena, 8.5% el desayuno; en cuanto a los hombres el 5% elimino la cena y el 6% el desayuno. En los resultados del estudio se pudo identificar que los individuos que presentaban un Índice de Masa corporal por arriba de lo normal fueron los que realizaban con menos frecuencia las 3 comidas básicas del día (desayuno, comida y cena).

Otro estudio realizado por Orgiles, Saenz y Piqueras (2014), en 623 individuos, los resultados revelaron que los individuos que contaban con normo peso, llevaban a cabo más número de comidas que las básicas, durante el día, las mujeres dentro de esta categoría, realizaban cena con mayor frecuencia que las mujeres que presentaban un IMC por arriba de lo normal.

La obesidad se puede identificar de diferentes formas, una de las medidas antropométricas más utilizadas en el adulto es el Índice de Masa Corporal (IMC), ya que se puede realizar de forma simple solo utilizando una relación de peso y talla (estatura) corporal. Esta se realiza utilizando el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de altura en metros. El Índice de masa corporal nos ayuda a dividir en categorías a los individuos de acuerdo a lo establecido por la Organización Mundial de la Salud. Categorizando como Insuficiencia ponderal a individuos con un IMC menor de 18.5, normal 18.5 a 24.9, sobre peso mayor de 25, preobesidad de mayor de 25 a 29.9, Obesidad mayor de 30, obesidad tipo I 30 a 34.9, obesidad clase II 35 a 39.9, obesidad clase III mayor de 40. En niños y adolescentes la OMS define como sobrepeso u obesidad cuando el IMC se encuentra por arriba de los percentiles 85 y 95 respectivamente (OMS, 2019).

Debido a los datos antes mencionados es de suma importancia y necesidad el comprender, identificar y saber tratar, el sobrepeso y obesidad, ya que representa un importante lugar en la situación de salud pública y como Medico pasante del servicio social es necesario desarrollar competencias profesionales en relación a este tema.

Método

Objetivo General: Evaluar e identificar la incidencia y prevalencia de sobrepeso y obesidad, en población universitaria de la FES Zaragoza con rango de 19 a 50 años de edad.

Objetivos Específicos:

- ❑ Mediante toma de medidas antropométricas, identificar sobrepeso u obesidad en población entre 19 a 50 años de edad.
- ❑ Identificar factores de riesgo, en relación a obesidad, sobrepeso.
- ❑ Identificación de factores de riesgo en hábitos alimenticios, tales como número de comidas al día, tiempo prolongado entre alimentos y ausencia de desayuno.

Tipo de estudio: Cuantitativo, Observacional, Descriptivo, Transversales.

La población se integró por 148 personas entre las edades de 19 a 50 años, a las cuales se les aplico una encuesta dirigida a detección de sobrepeso y obesidad; dicha



Fuente de la imagen: <http://cookingtheglobe.com/wp-content/uploads/2016/06/mexican-breakfast-11.jpg>

población está integrada por universitarios y público en general, que estuvieron presentes en las distintas jornadas para detección de sobrepeso y obesidad, realizadas por el programa universitario de Tratamiento integral de la obesidad, las cuales tuvieron lugar entre los días 10 de marzo 2019 a 5 de abril de 2019.

Resultados

En las distintas Jornadas elaboradas por el programa de Tratamiento Integral de la Obesidad, con el fin de detectar población con sobrepeso y obesidad, así como identificación de factores de riesgo en relación con los riesgos nutricionales tales como número de comidas al día; existió participación 192 personas, con edades dentro del rango de 19-50 años, de esta población 112 (58%) fueron Mujeres, 80 (42%) hombres;

La población participante en las Jornadas de detección, fueron clasificados de acuerdo a su IMC, en las diferentes categorías previamente establecidas por la Organización Mundial de la Salud; De la muestra de participantes presentaron un IMC entre 18.5-24.9, 17 (el 9%); con IMC <18.5, 60 (el 31%); con IMC 25-29.9 y el 16 (el 8%) con Obesidad Grado I.

A continuación se identificó el número de comidas que realizan a lo largo de un día; en individuos con IMC menor a 18.5: 9 de ellos consumen >3 comidas/día, 4 de ellos 3 comidas/día, 4 de ellos <3comidas/día; con IMC 18.5-24.9: 46 de ellos consumen >3comidas/día, 34 de ellos 3 comidas/día, 20 de ellos <3 comidas/día; con IMC 25-29.9:

15 de ellos >3 comidas/día, 15 de ellos 3 comidas/día, 30 de ellos <3 comidas/día; con IMC de 30-34.9: 4 de ellos >3 alimentos/día, 4 de ellos 3 comidas/día, 8 de ellos <3 alimentos/día.

A los individuos participantes en las jornadas, previamente clasificados con sobrepeso u obesidad se identificó su consumo de Desayuno: el 39% de individuos con sobrepeso u obesidad, el 26% no realizan el Desayuno al día, y solo el 13% si lo realizan.

Discusión y conclusiones

Esta investigación tuvo el objetivo de identificar en los individuos con sobrepeso u obesidad, en jóvenes universitarios y público en general la detección de casos de sobre peso u obesidad y los factores de riesgo en su patrón de consumo alimentario

Posteriormente a los individuos se les dividió de acuerdo a su índice de masa corporal (clasificación dictada por la Organización Mundial de la Salud), realizado con datos somatométricos tomados durante la actividad, lanzando como resultado, que el porcentaje de individuos con bajo peso es de 9%, peso normal 52%, sobrepeso 31%, y 8% individuos con Obesidad Grado I; Concordando con nuestra literatura actual, ya que indican que en México 4 de cada 10 individuos presenta algún grado de sobrepeso u obesidad. Una vez clasificados los individuos participantes, de acuerdo a su IMC, se identificaron algunos hábitos alimenticios tales como número de comidas que realizan al día, así como presencia o ausencia de Desayuno, lanzando como



Fuente de la imagen: <https://www.masmusculo.com/blog/wp-content/uploads/2019/10/ayuno2-628x356.jpg>

resultado que en individuos con IMC entre 18.5-24.9 (Peso Normal) el 78% de ellos realiza más de 3 comidas al día, en contraste con los que presentaron un IMC >25 (con sobrepeso u obesidad) los cuales el 46% de ellos realiza < de 3 comidas al día, resaltando la importancia de consumo contante y de menor proporción de alimentos durante el día para disminuir el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad. De la misma manera a los individuos que presentaron sobrepeso u obesidad, se identificó su hábito del consumo de Desayuno dando como resultado que del 39% con este problema el 26% no cuenta con este hábito, encontrando una relación importante la ausencia del desayuno con el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad como nos marca la literatura.

Referencias

- Aguilar, M.J, Ortegon, A. y Mur, N. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutr, Hosp.*, 30(4), 727-740. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002 Acceso 28 de octubre 2019
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUTMC). (2016). Informe final de resultados. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: <http://fmdiabetes.org/wp-content/uploads/2017/04/ENSANUT2016-mc.pdf> Acceso 8 de noviembre 2019
- Morales García, L. I. y Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2018). La obesidad, un verdadero problema de salud pública persistente en México. *Journal of Negative and No Positive*, 3(8), 643-654. Disponible en <http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521709> Acceso 8 de noviembre 2019
- Organización Mundial de la Salud. (2010). 10 datos sobre la obesidad. Ginebra: OMS. Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/> Acceso 18 de noviembre 2019
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Ginebra: OMS. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/ Acceso 12 de noviembre 2020
- Orgilés, M., Saenz, I. y Piqueras, J.A. (2014). Diferencias en los hábitos de alimentación y ejercicio físico en una muestra de preadolescentes en función de su categoría ponderal. *Nutr Hosp*, 30(2), 306-316. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_ext&pid=S0212-16112014000900012 Acceso 20 de noviembre 2020
- Saucedo, T.J, Escamilla, T.A y Portillo-Noriega, I.E. (2008). Distribución e interrelación de factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria en púberes hidalguenses, hombres y mujeres, de 11 a 15 años de edad. *Rev. Investigación Clínica*, 60(3), 231-40. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=40872> Acceso 20 de noviembre 2020

Lecturas recomendadas

- Mercado P. y Vilchis G. (2013). La obesidad infantil en México. *Revista Alternativas en psicología*, 17(28), 49-57. Disponible en https://documentop.com/la-obesidad-infantil-en-mexico-revista-alternativas-en-psicologia_59f92fa41723dd5a8e26a186.html
- Rodríguez Torres, A. y Casas Patiño, D. (2018). Determinantes sociales de la obesidad en México. *Revista IMSS de Enfermería*, 26(4), 281-90. Disponible en <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/98812>
- Shamah Levy, T. (2016). El sobrepeso y la obesidad: ¿son una situación irremediable? *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 73(2), 65-66. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.bmhmx.2016.02.002>
- Shamah Levy, T., Amaya Castellanos, M.A y Cuevas Nasu, L. (2015). Desnutrición y obesidad: doble carga para México. *Revista Digital Universitaria*, 16(5), 2-14. Disponible en <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/>