

1. Trabajos de difusión en investigación

Revisión de la epidemiología del sobrepeso y obesidad

RESUMEN

El exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad) se reconoce como uno de los retos más importantes de la Salud Pública a nivel mundial debido a su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que la padece. Además, incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, la mortalidad prematura y el costo social de la salud. Se estima que 90 % de los casos de diabetes mellitus tipo 2 se atribuyen al sobrepeso y la obesidad. México ocupa uno de los primeros lugares en la prevalencia mundial de obesidad en población adulta, la cual es diez veces mayor que la en países como Japón y Corea. En nuestro país, más del 70 % de la población adulta tiene exceso de peso. La prevalencia de sobrepeso es más alta en hombres que en mujeres, mientras que la prevalencia de obesidad es mayor en las mujeres que en los hombres. Respecto a la población infantil, México ocupa el cuarto lugar de prevalencia mundial de obesidad, superado por Grecia, Estados Unidos e Italia. Por lo anterior, es necesario planear e implementar estrategias de acción efectivas, dirigidas a la prevención y control de la obesidad del niño, el adolescente y el adulto. La experiencia global indica que la atención correcta de la obesidad y el sobrepeso, requiere coordinar estrategias multisectoriales eficientes, las que permiten potenciar los factores de protección hacia la salud, particularmente con la modificación del comportamiento de los individuos, y de los ámbitos familiar y comunitario.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, salud pública, factores de riesgo, prevención.

ANTECEDENTES

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas con la Obesidad son la hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad coronaria, apnea del sueño, enfermedad vascular cerebral, osteoartritis, y algunos cánceres como el de mama o colon. La obesidad cuya medición antropométrica es el resultado del peso sobre la estatura o percentil mayor de 30, es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal, no exclusiva de países económicamente desarrollados, que involucra a todos los grupos de edad, de distintas etnias y de todas las clases sociales. Esta enfermedad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, razón por la que la Organización Mundial de la Salud (OMS), la caracteriza como la *Epidemia del Siglo XXI*, y constituye el sexto factor de riesgo de mortalidad en el mundo.

Definición

De acuerdo a la NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad la obesidad es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC

igual o mayor a 30 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m². El Sobrepeso como el estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m² y menor a 29.9 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m² y menor a 25 kg/m².

Clasificación

Según el índice de masa corporal o índice de Quetélet, y siempre que el adolescente esté próximo a su talla (estatura) final, se puede hablar de:

- Sobrepeso: IMC entre 25 y 28 kg/m².
- Obesidad leve: IMC entre 28 y 30 kg/m².
- Obesidad moderada: IMC entre 30 y 35 kg/m².
- Obesidad mórbida: IMC > 35 kg/m².

Factores de riesgo

Los factores de riesgo asociados a la condición de sobrepeso y obesidad se describen a continuación:

MODIFICABLES	NO MODIFICABLES
<ul style="list-style-type: none">• Actividades rutinarias• Alcoholismo y adicciones• Bajos consumos de frutas y verduras, de agua• Cambios ambientales y horarios en ciudad• Comer alimentos entre comidas no principales• Consumos excesivos de harinas, sal, azúcar, carbohidratos y grasas• Emociones negativas• Estereotipos• Horarios de sueño• Porciones de acuerdo a la edad producción de leptina	<ul style="list-style-type: none">• Bajo peso al nacer• Individuo prematuro• Si ambos padres son obesos el riesgo para la descendencia será de 69 a 80 %; cuando solo uno es obeso será 41 a 50 % y si ninguno de los 2 es obeso el riesgo para la descendencia será solo del 9 %• Trastornos metabólicos sistémicos y congénitos

Medidas preventivas

Tomando en cuenta los factores de riesgo asociados, las estrategias de atención en el nivel preventivo pueden considerar alguna de las siguientes opciones:

- Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y el consumo de agua simple potable.
- Destacar la atención primaria a la Salud.
- Disminuir consumos de azúcar, grasas, edulcorantes calóricos añadidos en los alimentos y sodio.
- Enseñar a los padres el aporte clórico de los alimentos y las porciones diferentes de niños y adultos.
- Favorecer el ambiente armónico y saludable.

- La comprensión del etiquetado nutrimental de los alimentos industrializados.
- La importancia del consumo cotidiano de frutas, verduras, leguminosas, cereales de granos enteros y fibra.
- Preparación casera de alimentos.
- Proponer la ingesta de micronutrientes básicos para promover un crecimiento lineal óptimo.
- Realizar actividad física.

Mortalidad

Cada año fallecen alrededor 3.4 millones de personas adultas a consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44 % de la carga de diabetes, el 23 % de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 % y el 41 % de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.

Morbilidad

En México:

De 5 664 870 niños en edad escolar tienen sobrepeso y obesidad. Alrededor de 6 325 131 individuos entre 12 y 19 años de edad, es decir, más de uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad.

48.6 millones de adultos tiene sobrepeso y obesidad.

En 2015 ocupó el 9° lugar dentro de las primeras 20 causas de morbilidad con un total de 472 012 casos.

A continuación se desglosan las principales categorías vinculadas con la comprensión del sobrepeso y la obesidad:

En el mundo:

Mil millones de adultos, aprox., tienen sobrepeso y 475 millones son obesos.

En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.

Prevalencia

El sobrepeso en hombres es de 42.5 % y en mujeres 37.4 %: la prevalencia de sobrepeso es mayor en hombres que en mujeres.

En 2014 a nivel mundial, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso y el 13% eran obesas.

En los adolescentes y adultos, de los estados de Oaxaca y Guerrero, mostraron menor prevalencia de sobrepeso en comparación con otros estados como Baja California Sur y Durango.

La obesidad en las mujeres es 34.5 % y en los hombres 24.2 %, encontrándose que la prevalencia de obesidad es mayor en las mujeres que en los hombres.

2° lugar de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta puesto que más del 70 % de la población adulta tiene exceso de peso.

4° lugar de prevalencia mundial de obesidad.

4° lugar de prevalencia mundial de obesidad infantil, aproximadamente 28.1 % en niños y 29 % en niñas.

Incidencia

En México, el sobrepeso y la obesidad, representan un grave problema de salud pública, que afecta a 7 de cada 10 adultos de las distintas regiones y localidades.

Tendencia

Desde 1980, la obesidad se ha más que duplicado en todo el mundo.

En México las tendencias de sobrepeso y obesidad muestran incremento constante de la prevalencia a través del tiempo ya que de 1980 al 2012, la prevalencia de la obesidad y de sobrepeso se ha triplicado.

El sobrepeso y obesidad en menores de cinco años ha registrado un ligero ascenso a lo largo del tiempo, casi 2 puntos porcentuales (pp) de 1988 a 2012; de 7.8 a 9.7 %, respectivamente.

Grupo etario más afectado

El grupo de edad más afectado es el de 25 a 44 años con una incidencia de 182 909 casos, seguido del grupo de edad de 50 a 59 años con 73 255 casos registrados en 2015.

Sexo más afectado

En su conjunto, el sobrepeso y la obesidad afectan cerca del 70% de la población en ambos sexos, pero más en mujeres con el 71.9% que los hombres con el 66.7%, de entre los 30 y 60 años.

Prospectiva

El costo directo de la atención médica de las enfermedades atribuibles al sobrepeso y la obesidad se incrementó en un 61 % en el periodo 2000-2008, al pasar de 26 283 millones de pesos a por lo menos 42 246 millones de pesos.

El costo indirecto por la pérdida de productividad por muerte prematura atribuible al sobrepeso y la obesidad ha aumentado de 9 146 millones de pesos en el 2000 a 25 099 millones de pesos en el 2008. Esto implica una tasa de crecimiento promedio anual de 13.51 %.

El costo total del sobrepeso y la obesidad ha aumentado) de 35 429 millones de pesos en 2000 al estimado de 67 345 millones de pesos en 2008. Para el año 2017, se estima que el costo total ascienda a 150 860 millones de pesos.

En México, la atención de enfermedades causadas por la obesidad y el sobrepeso, tiene un costo anual aproximado de 3 mil 500 millones de dólares.

La obesidad es responsable del 1 al 3 % del total de los gastos de atención médica en la mayoría de los países.

En México la obesidad causa 68 % de años de vida potencialmente perdidos y es causa de empobrecimiento porque disminuyen la productividad laboral y provocan grandes gastos en salud relacionados con enfermedades crónicas.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En México y el mundo, el sobrepeso y la obesidad, representan un grave problema de salud pública, que afecta a 7 de cada 10 adultos de las distintas regiones.

La obesidad constituye un problema de salud, económico, social y psicológico que genera mortalidad prematura, morbilidad crónica, incremento en el uso de los servicios de salud, disminución en la calidad de vida, incapacidad y estigmatización social. Esto implica que los esfuerzos para prevenir este problema deben tener prioridad nacional, al mismo tiempo que obliga a planear e implementar estrategias y líneas de acción efectivas, dirigidas a la prevención de la obesidad del niño y del adolescente, así como estrategias de atención dirigidas a la población adulta.

El uso de indicadores como el IMC y de la circunferencia de cintura-cadera, representan la detección clínica de fácil empleo y que permiten una adecuada clasificación de la gravedad de la enfermedad y del riesgo asociado a esta, para establecer las medidas de prevención tanto de la obesidad como de sus enfermedades asociadas. Por otra parte, la promoción de actividad física moderada o vigorosa y la disminución de estilos de vida sedentarios, junto con la promoción de una dieta saludable, son acciones indispensables para la prevención y el control del sobrepeso y obesidad en la infancia, la adolescencia y, por consiguiente, del riesgo de enfermedades crónicas en la juventud y la edad adulta.

REFERENCIAS

- Aragonés, A., Blasco, L. & Cabrinety, N. (2005). Obesidad. *Soc Esp Endocr Pediatrica*, 7, 5-21. Disponible en: <http://www.seep.es/privado/documentos/consenso/cap07.pdf>

- Barquera, S., Campos, I., Rojas, R., & Rivera, J. (2010). Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. *Gaceta Médica de México*, 146, 397-407. Disponible en: http://www.anmm.org.mx/GMM/2010/n6/38_vol_146_n6.pdf
- Dávila, J., González, J.D., & Barrera, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 53 (2), 240-249. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152t.pdf>.
- Estrategia Nacional para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes. México: (2013). México. Secretaría de Salud. Disponible en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia_con_portada.pdf
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. México, Diario Oficial de la Federación. Secretaría de Gobernación. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5154226 &fecha=04%2F08%2F2010.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2016). Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva (311). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Prevención, Diagnóstico y Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad Exógena. (2011). México: Secretaría de Salud, Actualización 2011. Guía de referencia rápida. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/046_GPC_ObesidadAdulto/IMSS_046_08_GRR.pdf.
- Prevención, Diagnóstico y Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad Exógena. (2012). México, Secretaría de Salud, Guía de práctica clínica. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/046_GPC_ObesidadAdulto/IMSS_046_08_EyR.pdf.

ERICH AXEL RAMOS VILLA
ROBERTO GABRIEL REYES MONJE
JULIO IVAN VIEYRA RIVERA
Carrera de Médico Cirujano,
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

Estados con mayor prevalencia de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012

