

Editorial

enero-marzo 2016

El año 2015 las acciones frente a la obesidad y el sobrepeso se intensificaron en las áreas de la salud y de alimentación. A continuación se desglosan en seis campos:

1. Kilos de más, pesos de menos: el costo de la obesidad en México.

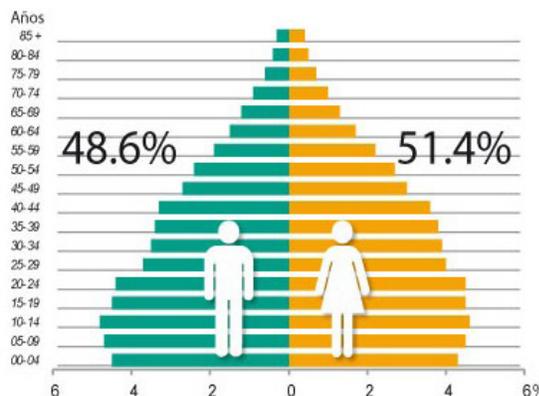
El 73% de los adultos y el 35% de los niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad (ENN, 2012), que sumados son 60.6 millones de personas, correspondiendo al 47.85% de la población actual, la cual de acuerdo con la Encuesta Intercensal de 2015 (INEGI) es de 119 millones 530 mil 753 habitantes. La población masculina actual es de 48.6% y la femenina de 51.4%.

2. Mientras que la esperanza de vida promedio para los hombres es de 75 años de edad, para las mujeres es de 78 años, con menor calidad de vida a consecuencia de las enfermedades crónico-degenerativas.

3. Como factor asociado, el analfabetismo en México:

“... un síntoma de la falta de crecimiento del país, de la desigualdad creciente, de un modelo de progreso que favorece los indicadores macroeconómicos antes que el desarrollo humano:

- 5 millones 400 mil mexicanos mayores de 15 años no saben leer ni escribir;
- 10 millones más son analfabetos funcionales porque no han terminado la primaria;
- otros 16 millones no han acabado el nivel de secundaria” (Narro & Moctezuma, 2012, pág. 6).



PIRÁMIDE POBLACIONAL 2015. INEGI. La población menor de 15 años representa el 27% del total. La población de 15 a 64 años de edad corresponde al 65% y el 8% a los adultos mayores. Fuente: INEGI, 2015: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/habitantes.aspx?tema=P>

4. La percepción de las personas sobre su condición emocional, cognoscitiva y conductual acerca de su salud y sobrepeso: “Estoy por rendirme, he intentado de todo y sigo igual”.

5. El desarrollo sostenible como variable promueve una vida digna para todos (NU, 2013) y un ambiente saludable (OMS, 2015), ambos relacionados con las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles. La siguiente figura muestra la interacción de los objetivos del desarrollo del milenio y los del desarrollo sostenible. Resalta el objetivo 3 para garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas y todos, en todas las edades.

DIRECTORIO UNAM

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez
Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional

Dr. César Iván Astudillo Reyes
Secretario de Servicios a la Comunidad

Dra. Mónica González Contró
Abogada General

Lic. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

DIRECTORIO FEZ-ZARAGOZA

Dr. Víctor Manuel Mendoza Núñez
Director

Dr. Vicente J. Hernández Abad
Secretario General

Dra. Rosalinda Escalante Pliego
Secretaria de Integración, Promoción y Desarrollo Académico

M. en C. Faustino López Barrera
Secretario de Planeación

Lic. Sergio Silva Salgado
Secretario Administrativo

Dr. Edelmiro Santiago Osorio
Jefe de la División de Posgrado e Investigación

Dra. Mirna García Méndez
Coordinadora de Trayectoria Escolar de las Ciencias de la Salud y del Comportamiento

Dra. Bertha Ramos del Río
Jefa de la Carrera de Psicología

Mtro. Pedro Vargas Ávalos
Coordinador del Área de Psicología Clínica

DIRECTORIO Psic-Obesidad

Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling
Editora

Dra. Lucy María Reidl Martínez

Dra. Mirna García Méndez

Mtra. Ana Lilia Muñoz Corona

Lic. Felix Ramos Salamanca

Dr. Marco Eduardo Murueta Reyes

M.C. Dolores Patricia Delgado Jacobo
Consejo Editorial

Lic. Maricruz Morales Salinas

Lic. María del Socorro García Villegas

Psic. Elias Guzmán Fernandez

Equipo de colaboradores

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO:

Lic. Guadalupe Gabriela Jiménez Batres

Lic. Lizbeth Castro Amaro

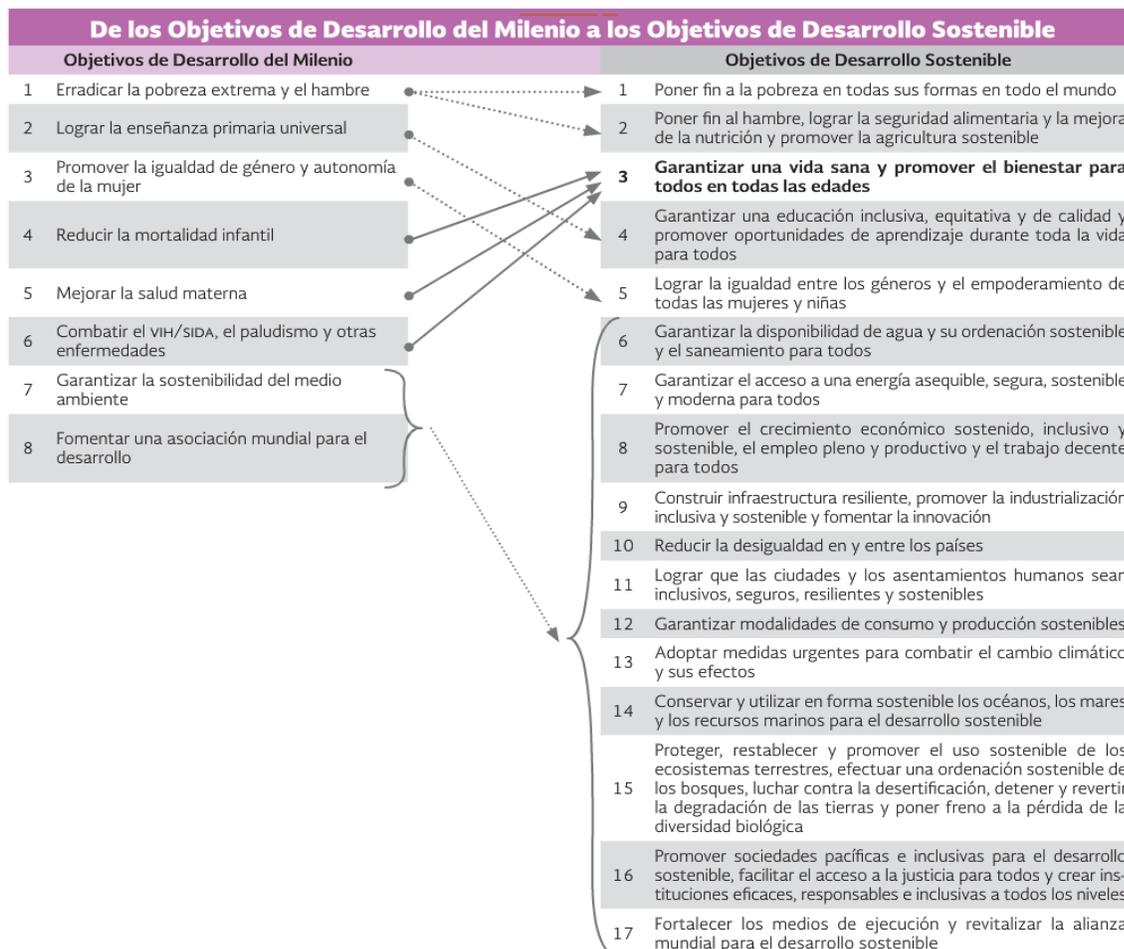
Lic. Maricruz Morales Salinas

Colaboraciones e informes: Teléfono: 56 23 06 12

Correos electrónicos:

boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx

raquelguillen2010@gmail.com



RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS del desarrollo del milenio y los del desarrollo sostenible. Los vínculos de las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles se encuentran en los enlaces 4 al 6, salud 7 y 8, meta 9. Fuentes: CONAPO, 2015, pág. 143 y Naciones Unidas, 2014.

6. Y las estrategias de comida saludable se encuentran en riesgo por el acceso de comidas rápidas y bebidas de sabor variado con altos niveles de sales y azúcares. En sales el consumo mayor de lo recomendado: 2.4 g/día: *Los adultos deberían consumir no más de 2.000 miligramos de sodio, ó 5 gramos de sal, y al menos 3.510 miligramos de potasio por día* (OMS, 2013).

TABLA NUTRIMENTAL Peñafiel Twist® limón.

Tamaño por porción	240 ml
Cantidad por porción / Contenido energético	17 kJ
Proteínas	(4)Cal
Grasas (lípidos)	0 g
Grasa saturada	0 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	1 g
Azúcares	0 g
Fibra dietética	0 g
Sodio	136 mg

Fuente: <http://grupopenafiel.com.mx/bebida/penafiel-twist/>

COCA-COLA® (botella).

Hechos nutricionales	por 1 botella (400 ml)
Energía	711 kJ - 170 kcal
Proteína	0 g
Carbohidrato	42 g
Fibra	0 g
Azúcar	42 g
Grasa	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Grasa poliinsaturada	0 g
Grasa monoinsaturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	25 mg
Potasio	0 mg

Fuente: [www.fatsecret.com.mx/calorias-nutricion/coca-cola/coca-cola-\(botella\)/1](http://www.fatsecret.com.mx/calorias-nutricion/coca-cola/coca-cola-(botella)/1)

CONTENIDOS DE SODIO en alimentos de acuerdo con la OMS, 2013 y Gálvez-Mariscal de 2013 del Programa Universitario de Alimentos (UNAM).

ALIMENTO	Porción (g)	Sodio (mg por porción)	Porcentaje de la nueva recomendación, OMS, 2013 (2,000 mg)
Caldo de pollo Knorr en polvo (1C)	10	2000	100
Sopa instantánea Maruchan (1 vaso)	64	1170	58.5
Salsa de soya (1C de 10 g)	10	700	35
Salchicha de pavo Peñaranda	60	400	20
Pan de caja, pasteles cereales	100	250	12.5
Queso tipo manchego	35	239	12
All Bran Flakes (1 taza)	40	200	10
Salsa ketchup (Heinz) (1C)	17	190	9.5
Queso panela Volcanes	30	180	9
Queso panela Lala light	30	180	9
Palomitas Sabritas microondas	25	180	9
Chips Barcel	41	161	8
Mayonesa reducida en grasa, con queso	15	140	7
Galletas Chokis (3 galletas)	31.5	135	6.8
Galletas Oreo (3 galletas)	27	124	6.2
Mariás Marbú Doradas (5)	30	121	6
Queso cottage Sta. Clara	30	99.6	5
Avena Flakes Quaker (1 porción)	30	85	4.3
Salsa Valentina	5	64	3.2
Mostaza French's	5	55	2.8



En azúcares, la OMS (2015) publica las directrices para reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 por ciento de las calorías totales diarias (en una dieta de 2000 calorías), así como los beneficios a la salud al consumir menos del cinco por ciento. "En México autoridades aprobaron un consumo diario de 90

gramos equivalente al 18 por ciento" (Radio Fórmula, 2015). Una cucharada de azúcar copiosa tendrá 35 gramos aproximadamente y aproximadamente 65 calorías.



El consumo excesivo de sal contribuye al desarrollo de la presión alta, deficiencia de calcio, osteoporosis, retención de líquidos, aumento de peso, úlceras estomacales y cáncer estomacal (North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services).

Paso a paso el sobrepeso va ganando terreno a la Salud del individuo y de la sociedad.

Silenciosamente incrementa su volumen, su peso corporal y los factores de riesgo.

*Una y otra vez el sobrepeso se esfuerza por mantenerse. Sin embargo el sobrepeso queda vencido frente al embate: del **conocimiento** del daño que causa, de la **perseverancia** que transforma los hábitos inadecuados a sanos; y de la **satisfacción** por el logro de alcanzar los objetivos que dan un **estilo de vida saludable**.*

Paso a paso continuaremos con las estrategias de prevención y atención a la salud e la población, en particular la que tiene sobrepeso u obesidad.

REFERENCIAS

- CONAPO (2012), *Documento metodológico Proyecciones de la población de México 2010-2050*, CONAPO, México.
- CONAPO 2015, *Situación Demográfica de México*. Disponible en http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Situacion_Demografica_De_Mexico/2015/HTML/index.html#143/z
- Criterio para consumo diario de azúcar en México es superior a recomendación OMS*. 05 de Marzo, 2015. Disponible en <http://www.radioformula.com.mx/notas.asp?Idn=484084&idFC=2015>. Acceso 19-05-2015.
- Gálvez Mariscal, A. (2013). *Hipertensión Arterial*. Programa Universitario de Alimentos. México, UNAM. Disponible en <http://www.eneo.unam.mx/publicaciones/publicaciones/ENEONAM-Hipertension.pdf>. Acceso 05-11-2014.
- Narro-Robles, J. & Moctezuma-Navarro, D. (2012). Analfabetismo en México: una deuda social. *Realidad, datos y espacio revista internacional de estadística y geografía*, 3(3), 5-17.
- North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services Disponible en: <http://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/ConsumodeSalydeSodio.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños*. WHO/NMH/ NHD/15.2 Ginebra, Suiza.
- Organización Mundial de Salud (2013). OMS publica nueva guía sobre consumo de sal y potasio. Disponible en: <http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=25583#UYrjK6l6k3k>. Acceso 19-04-2014.