



Factores asociados entre la obesidad y vejez

Factors associated between obesity and old age

Lic. Guadalupe Gabriela Jiménez Batres

Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
peluso_xxx@hotmail.com

Lic. Maricruz Morales Salinas

UNAM, Escuela Nacional Preparatoria 3 "Justo Sierra"
psicmaricruzms@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.48.86842>

Resumen

La condición de salud corporal con el sobrepeso y la obesidad muestra un doble riesgo al individuo, como factor para la generación de otros problemas como la Diabetes o la hipertensión y en si misma factor de riesgo en cáncer y trastornos mentales como el atracón. En cualquier etapa de desarrollo la obesidad es una condición de salud de riesgo que afecta tanto a mujeres como hombres. En adultos mayores se le relaciona a déficits cognoscitivos, sistémicos-orgánicos y a enfermedades crónico degenerativas. El presente trabajo es una revisión bibliográfica de la condición de obesidad en personas de la tercera edad o viejos y a su vez los factores relacionados, entre los que se encuentran los sociales, culturales, de relaciones interpersonales y el estilo de vida.

Palabras clave: obesidad, vejez, estilo de vida, factores de riesgo, IMC.

Abstract

The body health condition with overweight and obesity shows a double risk to the individual, as a factor for the generation of other problems such as Diabetes or hypertension and in itself a risk factor in cancer and mental disorders such as binge eating. At any stage of development, obesity is a risky health condition that affects both women and men. In older adults it is related to cognitive, systemic-organic deficits and chronic degenerative diseases. The present work is a bibliographic review of the condition of obesity in elderly people and the related factors, among which are social, cultural, interpersonal relationships and lifestyle.

Keywords: obesity, old age, lifestyle, risk factors, BMI.

Recibido en 10 de agosto de 2022.
Aceptado el 6 de octubre de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#).

Contexto

La presencia de sobrepeso y obesidad señala dificultades en salud de quien la presenta y de su entorno físico y sociocultural. Del individuo, al afectar su estilo y esperanza de vida y de su entorno al favorecer conductas no saludables por su propiedad obesogénica -generar y mantener cargas energéticas en exceso procedentes de los azúcares, grasas y carbohidratos, principalmente-. De la sociedad al incrementar los gastos en los servicios de salud, en los esfuerzos de los cuidadores primarios y de la economía familiar por los gastos realizados.

Por otro lado, al tratar la condición de salud en las personas de la tercera edad, la Organización Mundial de Salud (2022) toma en cuenta que el ser humano vive más tiempo gracias a los medicamentos, a las intervenciones oportunas y las condiciones de vivienda más favorables que en otras épocas¹: *Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.* La expectativa que tiene la OMS es:

En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones.

Las condiciones de salud de las personas de la tercera edad tienen sus antecedentes en la genética, en sus entornos y las características personales obtenidas a lo largo de su desarrollo. Las cogniciones, emociones y conductas integradas en los hábitos -saludables o no saludables- distintivos de cada persona. De esta manera se encuentran los no saludables que aumentan el riesgo de presentar alguna enfermedad no trasmisible o degenerativa de tipo crónico.

¹ A pesar de las epidemias y pandemias que ha sufrido la población mundial. Nota de la Autora.

La obesidad está relacionada con diversos problemas de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares (cardiopatía y accidentes cerebrovasculares principalmente), trastornos del aparato locomotor, enfermedades pulmonares, síndrome metabólico, cáncer, enfermedades hepáticas o trastornos afectivos (Cserjési et al 2007). Destaca la reducción de la esperanza de vida en comparación de personas con normo peso (Bray, 2004; Wang et al 2016).

Para favorecer hábitos saludables en todas las etapas de desarrollo del individuo, a nivel mundial, la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2022 propone la *Década del Envejecimiento Saludable* al período 2021-2030 para orientar y promover la esperanza de vida de la población, más larga y más saludable: ... *tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro esferas: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores; y proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten* (WHOa, 2022).

Su argumento principal es la necesidad urgente de un periodo en atención al “Envejecimiento Saludable” de personas mayores de 60 años, habitantes de países de bajos y medianos ingresos económicos. Aquí se encuentran más de mil millones de personas con riesgo de afecciones a su salud (WHOb, 2022).

Obesidad y Envejecimiento

La relación entre la obesidad y el envejecimiento se muestra en la calidad de vida de la persona. Si bien al paso de los años el desgaste en funciones pasa de manera natural, la obesidad aumenta el esfuerzo integral para mantener al individuo cada día de su vida. Ramírez Alvarado en 2019 destaca que, en las personas de la tercera edad, tienen cambios biológicos que afectan su estado nutricional. Factores relacionados son:

- a) Redistribución de la masa grasa y pérdida de masa muscular, así como disminución de la masa libre de grasa (masa muscular, órganos, piel y hueso) mientras que se reduce el músculo esquelético y la densidad mineral ósea;
- b) Cambios hormonales, como la disminución de testosterona en hombres;
- c) Estrés oxidativo;
- d) Enfermedades como las cardiovasculares, artritis, fracturas que disminuyen la movilidad del adulto mayor;
- e) Estilo de vida, originado por el declive del gasto de energía total; y
- f) Redistribución del tejido adiposo subcutáneo, del compartimiento visceral y sitios ectópicos (p. 20).

Otras investigaciones muestran la relación de la condición de obesidad y vejez como lo muestran los resultados siguientes:

- 1) El peso corporal de las personas de entre 65 y 70 años de edad se estabilizan. Se considera que la pérdida de peso sugiere que hay un riesgo de alguna enfermedad subyacente y puede estar vinculado con un proceso de deterioro mayor (Dahl & Hassing, 2013).
- 2) Se encontró una asociación positiva entre obesidad y desempeño cognitivo en personas mayores (Smith et al., 2014) donde el IMC es un predictor de buen desempeño cognitivo en personas de 70 o más años de edad (Gunathlake et al., 2016).
- 3) En adultos mayores con un IMC mayor a 30, presentaron una mayor tasa de deterioro cognitivo en presencia de mayor circunferencia de cintura (West & Haan, 2009).
- 4) Diferencias de género. En los hombres se observó un mejor desempeño cognitivo mientras que en las mujeres se asoció con un decremento en el funcionamiento cognitivo (Han et al., 2009).
- 5) La *paradoja de obesidad* en personas con un IMC mayor a 30 se asocia con mejores resultados en adultos mayores (Fitzpatrick et al., 2009). Mientras que un decremento en el IMC, podría indicar un proceso patológico subyacente (Galioto et al., 2013).

Ramírez Alvarado en 2019 realiza una comparación de procedimientos metodológicos y sus resultados de

publicaciones científicas del periodo de 2003 a 2016 sobre obesidad, cognición y vejez (páginas 23-25).

La Encuesta Nacional Sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) (2021) sobre la prevalencia de la obesidad, muestran los resultados una tendencia al alza, tanto en hombres como en mujeres - el 2001 al 2021. En este último, la obesidad fue mayor en mujeres (30.1 por ciento) que en hombres (23.3 por ciento), diferencia de cerca de siete puntos porcentuales.

La obesidad en personas de la tercera edad tiene resultados que se denominan paradójicos. Sin embargo, las conductas, emociones y cogniciones van a tener un papel muy importante en la vida cotidiana de las personas en su estilo de vida. La prevención es un aspecto que tiene gran importancia en la época actual.

Referencias

- Bray, G. (2004). Medical consequences of obesity. *Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 89(6), 2583-2589. doi: 10.1210/jc.2004-0535.
- Cserjési, R., Molnár, D., Luminet, O. & Lénárd, L. (2007). Is there any relationship between obesity and mental flexibility in children? *Appetite*, 49, 675-678. doi: 10.1016/j.appet.2007.04.001
- Dahl, A. & Hassing, L. (2013) Obesity and cognitive aging. *Epidemiologic Reviews*, 35, 22-32. Doi: 10.1093/epirev/mxs002
- Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM). (2021). Presentación de Resultados de la Sexta Edición. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enasem/2021/doc/enasem_2021_presentacion.pdf.
- Fitzpatrick, A.L., Kuller, L. H., Lopez, O.L., Diehr, P., O'Meara, E.S., Longstreth, W.T. & Luchsinger, J.A. (2009). Midlife and late-life obesity and the risk of dementia: cardiovascular study. *Archives of neurology*, 66, 336-342. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2004.52058.x
- Galioto, R., Alosco, M., Spitnagel, M., Stanek, K. & Gunstad, J. (2013). Cognitive reserve preserves cognitive function in obese individuals. *Aging, Neuropsychology and cognition*, 20 (6), 684-699. <http://dx.doi.org/10.1080/13825585.2012.762972>
- Gunathilake, R., Oldmeadow, C., McEvoy, M., Inder, K., Schofield, P., Nair, B. & Attia, J. (2016). The Association

Between Obesity and Cognitive Function in Older Persons: How Much Is Mediated by Inflammation, Fasting Plasma Glucose, and Hypertriglyceridemia? *Journal of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 71(12):1603-1608. <https://doi.org/10.1093/gerona/glw070> P

Han, C., Ahn Jo, S., Seo, J. A., Gwon, B., Hee Kim, N., Jo, Inho, Ho Park, M. & Woo Park, K. (2009). Adiposity parameters and cognitive function in the elderly: application of “jolly fat” hypothesis to cognition. *Archives of gerontology and geriatrics*, 49, 133-138. DOI: 10.1016/j.archger.2008.11.005.

Organización Mundial de Salud (OMS-WHOa)(1 de octubre de 2022). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de Salud (OMS-WHOb)(1 de octubre de 2022). Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Ramírez-Alvarado, M. (2019). *Relación entre obesidad, memoria y funciones ejecutivas en adultos mayores mexicanos*. Tesis Maestría en Psicología. UNAM Inédita

Wang, C., Chan, J., Ren, L. & Yan, J. (2016). Obesity reduces cognitive and motor functions across the lifespan. *Neural Plasticity*, 1-13. doi.org/10.1155/2016/2473081

West, A. & Haan, M. (2009). Body Adiposity in Late Life

and Risk of Dementia or Cognitive Impairment in a Longitudinal Community-Based Study. *Journal of Gerontology*, 64, 103109. [doi 10.1093/gerona/gln006](https://doi.org/10.1093/gerona/gln006)

Lecturas recomendadas

Kantilafti, M., Chrysostomou, S., Yannakoulia, M., & Giannakou, K. (2022). The association between binge eating disorder and weight management in overweight and obese adults: A systematic literature review. *Nutrition and Health*, 28(2), 189–197. DOI: 10.1177/02601060211032101

Metzler-Baddeley C, Baddeley RJ, Jones DK, Aggleton JP, O’Sullivan MJ (2013) Individual Differences in Fornix Microstructure and Body Mass Index. *PLoS ONE* 8(3): e59849. [Doi:10.1371/journal.pone.0059849](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059849)

Penggang Tai, Shanshan Yang, Weiguo Liu, Shengshu Wang, Kai Chen, Wangping Jia, Ke Han, Miao Liu & Yao He (2021). Association of anthropometric and nutrition status indicators with cognitive functions in centenarians. *Clinical Nutrition*, 40(4), 2252 - 2258. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.10.004>.

Tamayo, D. y Restrepo, M. (2014). Aspectos psicológicos de la obesidad en adultos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(1), 91-112. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v6n1/v6n1a07.pdf>

