



# El futuro de la humanidad obesa. ¿Qué pasará si no cambiamos hábitos?

Julio 2021

La obesidad es quizá uno de los problemas de salud pública más costosos y difíciles de tratar por la naturaleza multifactorial de su origen, ya que engloba factores ambientales, económico, culturales, psicológicos, educativos y genéticos, cada uno contribuyendo en mayor o menor grado a su origen y persistencia a través del tiempo.

La prevalencia de Sobrepeso y Obesidad ha incrementado en las últimas 4 décadas en todo el mundo. Para el año 2016, se estimaba la existencia de 340 millones de niños y adolescentes y 1900 millones de adultos con sobrepeso u obesidad a nivel mundial. Lo cual representa un problema grave de salud pública, ya que desde edades tempranas la obesidad se asocia con el desarrollo de hipertensión, cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.

Desde 1988, la Organización mundial de la salud (OMS), ya consideraba a esta enfermedad como una epidemia presente en países desarrollados e incluso en países en vías de desarrollo, principalmente porque representa en muchos casos el punto de partida para el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, es por ello, que la obesidad, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles se han tomado como objetivos primordiales de prevención y tratamiento para ser alcanzados hacia el 2025

Por primera vez en la historia de la humanidad, la cantidad de personas con obesidad podría superar al de las personas con desnutrición y bajo peso en todo el mundo, y dada la amplia cantidad de enfermedades que pueden surgir como consecuencia de la obesidad, se considera a esta enfermedad únicamente la punta del iceberg, por lo que quizá se subestima la gravedad de la situación.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT), en México durante el 2016, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 6.1% en menores de 5 años de edad, 33.2% en escolares, 33.6% en adolescentes y 72.5% en adultos.

México ha experimentado una transición nutricional en las últimas décadas, lo cual se ve reflejado en el cambio del consumo de alimentos saludables por alimentos ricos en grasas y azúcares, esto debido a cuestiones relacionadas con la economía individual y familiar, a condiciones laborales, enfermedades psicológicas (que promueven trastornos de la alimentación) y a las costumbres y tradiciones de cada región del país.

La OMS reportó que de continuar de la misma forma las tendencias registradas hasta el día de hoy, para la tercera década del siglo XXI, existirán más niños con obesidad que con desnutrición o talla baja, problema que podría ser más prevalente en el grupo de 5 a 19 años de edad. Varios estudios han predicho que, de acuerdo a las tendencias actuales en la relación peso - talla de individuos en edad pediátrica, se puede esperar que la mayoría de los niños y adolescentes de la actualidad serán obesos a la edad de 35 años.

La mejor forma de combatir esta epidemia es la prevención, la cual debe comenzar a edades tempranas con el fin de formar hábitos saludables en niños y adolescentes, fomentar la ingesta de alimentos ricos en vegetales y promover la actividad física, ya sea en casa o al aire ambiente, individual o en grupo, lo cual fomentará el bienestar físico y mental de nuestros niños, y evitará trastornos de la alimentación de cualquier tipo.

El control de esta enfermedad depende de todos, desde instituciones gubernamentales, de salud, hasta la industria publicitaria y sobre todo de la propia población, la cual puede generar grandes cambios, comenzando con pequeñas acciones en relación a hábitos de vida que serán en pro de su propia salud física, mental y emocional, con beneficios perdurables a largo plazo.

Si tienes dudas sobre cómo comenzar esta transición de hábitos, acude con el endocrinólogo, él te orientará para iniciar esta transformación hacia una nueva versión de ti mismo.



Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.