

Obesidad: La epidemia del siglo XXI

Hoy 12 de Noviembre se celebra el Día Mundial de la lucha contra la obesidad. Una fecha que invita a reflexionar sobre sus causas y así mismo a sensibilizar e informar a la población sobre su prevención y tratamiento dado las consecuencias que presenta.

La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. Se considera obesidad si el porcentaje de grasa corporal es >25 % en hombres y >35 % mujeres. A nivel poblacional, el índice de masa corporal (IMC), la relación entre peso y talla, es la medida más útil y práctica para identificar a los individuos con sobrepeso y obesidad. Se calcula al dividir el peso en kilos entre el cuadrado de la talla en metros (kg/m²). Un IMC >25 kg/m² se considera sobrepeso y >30 kg/m² obesidad en ambos sexos.

El aumento de las cifras de obesidad es alarmante, entre 1975 y 2016 la prevalencia mundial de obesidad se ha triplicado. En 2016, según las cifras de la OMS, más de 1.9 billones de adultos tenían sobrepeso, de los cuales 650 millones eran obesos; traducido a porcentajes un 39% de la población adulta mundial presenta sobrepeso y un 13 % obesidad. En España se estima que un 39.3 % de la población adulta presenta sobrepeso y un 21.6 % obesidad (Estudio ENPE 2014). Con estas cifras estadísticas, es interesante plantear la siguiente pregunta ¿Por qué cada vez hay más personas con sobrepeso y obesidad?.

En busca a una respuesta inicial a esta pregunta, es importante saber que el exceso de peso es consecuencia de un desbalance entre el consumo de energía en forma de calorías y el gasto energético (metabolismo basal y actividad física). Las causas relacionadas con este desequilibrio son multifactoriales. A nivel individual y familiar hay que destacar factores genéticos, prenatales, hormonales y costumbres alimentarias. Así mismo, las transformaciones que ha presentado la sociedad moderna han contribuido de manera directa o indirecta en la creación de un ambiente obesogénico, caracterizado por un ritmo de vida más acelerado y con más estrés, asociado a horarios irregulares de comida y fuera de casa. La mercadotecnia y la globalización han influido en un patrón de dieta más occidental, con una preferencia del consumo de productos procesados sobre los productos vegetales.

Hay que ser conscientes que la obesidad es un problema de salud pública, dado que el aumento de la tasa de obesidad está relacionado con el aumento de otras enfermedades como: cardiopatías, diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, dificultad para respirar, degeneración de articulaciones y alteraciones psicológicas. Además se ha relacionado con mayor probabilidad de presentar ciertos tipos de cáncer.

Se debe hacer énfasis en la prevención como primera medida para combatir la obesidad. Dado el origen multifactorial, es necesario la participación de sectores públicos, privados y sociales para implementar estrategias que permitan la creación de un ambiente más saludable.

Finalmente, el tratamiento de la obesidad en Clínica ServiDigest es integral y con equipos

multidisciplinares capacitados, que incluyan: valoración médica, asesoría nutricional, prescripción de actividad física adaptada al individuo, apoyo psicológico y en casos necesarios valorar el tratamiento farmacológico, endoscópico y/o quirúrgico.

Dra. Ana Ruiz Serrano

Especialista en Endocrinología y Nutrición de Clínica ServiDigest

Datos de contacto:

Clínica ServiDigest
Balmes, 334 08006 Barcelona
935450990

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>