Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Dia mundial de la lucha contra la obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Es una forma de malnutrición, por exceso de nutrientes.

El problema ha adquirido proporciones de epidemia; más de cuatro millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el sobrepeso o la obesidad. En los últimos 40 años la prevalencia de sobrepeso u obesidad en niños y adolescentes se cuadriplicó con en todo el mundo, afectando a 1 de cada 5 niños. A día de hoy hay más personas obesas que con bajo peso, excepto en el África subsahariana y Asia.

La obesidad y el sobrepeso, alguna vez considerados problemas de países de ingresos altos, están aumentando extraordinariamente en los países de ingresos bajos y medianos, especialmente en las zonas urbanas. Por ello se puede decir que el exceso de peso está íntimamente ligado a la pobreza (tanto en países de norte como del sur): la inmensa mayoría de niños con sobrepeso u obesos viven en países en desarrollo, en los que la tasa de aumento superó en más del 30% a la de los países en desarrollo.

La causa fundamental de obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Existe un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en azucares y grasas y aumento del sedentarismo.

Como consecuencia se observa un aumento de enfermedades cardiovasculares, diabetes, deterioro de las articulaciones, algunos cánceres. La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de enfermedades médicas la obesidad infantil tiene efectos psicológicos.

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría: la educación de la sociedad, la limitación de la publicidad de productos malsanos, y la promoción de la actividad física periódica son factores imprescindibles a tener en cuenta.

Más información en web O.M.S. Obesidad y sobrepeso.

Fecha de publicación: 3-11-2021

Autor/es:

- Patricia Del Rio Martínez. Pediatra.. Hospital comarcal de Mendaro. Guipúzcoa.
- Grupo de Cooperación, Inmigración y Adopción. AEPap.