

12 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD (OMS)

(Actualización: noviembre 2021).

El Día Mundial de la Lucha Contra la Obesidad es impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con objeto de informar, sensibilizar y hacer conciencia en la población mundial acerca de la obesidad, y sobre la urgente necesidad de realizar acciones de prevención y tratamiento del trastorno.

Se define al sobrepeso y la obesidad como la acumulación excesiva de grasa, fundamentalmente a consecuencia de un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas, producto a su vez del consumo excesivo de alimentos de alto contenido calórico y ricos en grasa, combinado con la inactividad física. La obesidad es una enfermedad totalmente prevenible, pero cuando no es atendida causa una gran cantidad de enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo las cardiovasculares, la diabetes, enfermedades del hígado y diversos tipos de cáncer.

La OMS lanza una alerta mundial sobre este fenómeno: desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo, causando actualmente alrededor de 3 millones de muertes cada año. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. También unos 41 millones de niñas y niños menores de 5 años, y más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años, tenían sobrepeso o eran obesos en todo el mundo.

De acuerdo con datos de UNICEF, en lo que se refiere a obesidad infantil, México ocupa el primer lugar mundial. Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19 publicados por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), revelan que 8.4% de las niñas y niños menores de 5 años de edad en el país tienen sobrepeso; en el grupo de niñas y niños de 5 a 11 años, fue de 19.6 y 18.6%, respectivamente. En adolescentes, la prevalencia de sobrepeso fue de 26.8%, y 17% tiene obesidad y se observa que continúa incrementando. Por su parte, 76% de las mujeres adultas tienen sobrepeso u obesidad; mientras que en los hombres esta cifra es de 72.1%.

En Sonora, 77% de la población adulta tiene sobrepeso y obesidad, lo que nos coloca entre las entidades con mayores índices en ambas materias, según datos de la Secretaría de Salud. En busca de prevenir y atender integralmente estas enfermedades en el estado, se puso en marcha la Ley de Prevención, Atención y Combate a los Problemas de Obesidad para el Estado de Sonora, con la cual también se promueve la adopción de hábitos alimenticios correctos.

En este Día Mundial de la Lucha contra la Obesidad, promovamos la práctica de mejores hábitos alimenticios y el ejercicio cotidiano; apoyemos todo esfuerzo tendiente a la prevención y promoción de estilos de vida más sanos para las presentes y las futuras generaciones de mexicanos.

Fuentes:

Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Recuperado de <http://fmdiabetes.org/dia-mundial-la-obesidad/>
Organización Mundial de la Salud OMS. Obesidad y Sobrepeso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
Alianza por la Salud Alimentaria. "En el Día Mundial contra la Obesidad, FAO señala que la obesidad y sobrepeso causan más muertes que el crimen organizado" <http://alianzasalud.org.mx/2017/10/en-el-dia-mundial-contra-la-obesidad-fao-senala-que-la-obesidad-y-sobrepeso-causan-mas-muertes-que-el-crimen-organizado/>
UNICEF México. Salud y Nutrición. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados Nacionales. Recuperado de <https://www.insp.mx/avisos/reporte-completo-resultados-nacionales>

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. 2020. Sonora entre las entidades con mayor sobrepeso y obesidad a nivel nacional. 21 de agosto 2020. Recuperado de <https://www.ciad.mx/notas/item/2397-sonora-dentro-de-las-entidades-con-mayor-sobrepeso-y-obesidad-a-nivel-nacional>

Secretaría de Salud del Estado de Sonora. "Alerta Secretaría de Salud en Sonora por incidencia de diabetes y obesidad". 8 de noviembre 2018. Recuperado de <https://www.sonora.gob.mx/m/noticias/noticias/436-alerta-secretaria-de-salud-en-sonora-por-incidencia-de-diabetes-y-obesidad.html>