

4 DE MARZO: DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

(Creación: marzo 2024).

El Día Mundial de la Obesidad fue establecido por la Federación Mundial de la Obesidad e 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: De acuerdo con los datos de un estudio publicado en la revista científica *The Lancet*, más de 1000 millones de personas tenían obesidad en 2022. Las cifras indican que, desde 1990, la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos y se ha multiplicado por cuatro entre los niños y adolescentes (considerando como tales a los que tienen entre 5 y 19 años). Además, el estudio informa de que el 43 % de los adultos tenían obesidad en ese mismo año. Para hacer frente a esta crisis mundial, en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2022, los Estados miembros de la OMS adoptaron el Plan Mundial de la OMS para frenar a la Obesidad. A la fecha, 31 países han decidido aplicar este plan para poner fin a la epidemia de obesidad.

Por otra parte, 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 Estadística y Geografía (INEGI), revelan que 8.4 % de las niñas y niños menores de 5 años de edad en el país tenían sobrepeso en ese año; 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% tenía obesidad, y se observa que continúa incrementando. Por su parte, 76 % de las mujeres adultas tenían sobrepeso u obesidad; mientras que en los hombres esta cifra fue 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:

Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). *Una de cada 8 personas tiene obesidad*. En <https://www.who.int/es/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>

UNICEF México. Salud y Nutrición. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (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. (21 de agosto 2020). *Sonora entre las entidades con mayor sobrepeso y obesidad a nivel nacional*. 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. (8 de noviembre 2018). *Alerta Secretaría de Salud en Sonora por incidencia de diabetes y obesidad*. Recuperado de <https://www.sonora.gob.mx/m/noticias/noticias/436-alerta-secretaria-de-salud-en-sonora-por-incidencia-de-diabetes-y-obesidad.html>

World Obesity Federation. (2024). *World Obesity Day*. En <https://es.worldobesityday.org/>