



## **El 30 por ciento de la población mundial tiene exceso de peso**

**Sobrepeso y obesidad son una epidemia social silenciosa que en 2015 'mató' a 4 millones de personas.**

El 30 por ciento de la población mundial está afectada por problemas de sobrepeso y obesidad, y un número creciente de ellas presenta problemas de salud relacionados con estas causas. Tanto así que se ha evidenciado una tendencia creciente en las curvas de mortalidad como consecuencia de estos factores.

Esta es la conclusión revelada en un estudio publicado este lunes en 'The New England Journal of Medicine' (NEJM).

La investigación, que analizó las estadísticas de 195 países desde 1980 hasta el 2015, fue realizada por el Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), de la Universidad de Washington.

En el contexto del análisis sobre la carga global de la enfermedad, los científicos concluyeron que solo en 2015, cuatro millones de personas murieron por causas atribuidas al exceso corporal y que 40 por ciento de ellas estaban por debajo del umbral determinado para la obesidad.

En otras palabras: cerca de la mitad de estos decesos ocurrieron en personas que, para muchos, no estaban dentro del rango de riesgo definido para este desenlace.

El trabajo, que contó con la participación de más de 2.300 investigadores de 133 países, registró que, de la cifra global de obesidad mórbida (índice de masa corporal superior a 30), que equivale a 708 millones de personas, 108 millones son niños y 600 millones, adultos.

Así mismo, presentó la inquietante evidencia de que la prevalencia de obesidad se ha duplicado desde 1980 en más de 70 países, y ha aumentado en el resto de naciones.

Si bien es cierto que, de acuerdo con los resultados, la prevalencia de este fenómeno entre los niños ha sido menor que entre los adultos, hay que resaltar que en muchos países la tasa de crecimiento en edades tempranas fue desbordadamente superior que en la de los mayores.

### **Afecta al organismo**

Aunque son bien conocidos los efectos de la obesidad en el organismo, especialmente en los sistemas cardiovascular y metabólico, el trabajo incluye el análisis de otros estudios sobre los potenciales efectos de este problema.



Los investigadores encontraron que el índice de masa corporal elevado se relaciona con enfermedades degenerativas y los cánceres de esófago, colon, recto, hígado, vesícula, páncreas, mama, útero, ovario, riñón, tiroides y leucemias. De acuerdo con el IHME, esto exige profundización y líneas definidas de investigación por la gravedad de dichos hallazgos.

### **Peligroso escalafón**

Entre los 20 países más poblados detallados en el estudio, Estados Unidos presenta el mayor índice de obesidad general (niños y adultos jóvenes) con un 13 por ciento de toda la población afectada.

Egipto, por su parte, encabeza la lista de naciones con el mayor número de adultos obesos, con el 35 por ciento. Por su parte, China e India tienen el mayor porcentaje de niños obesos en el planeta, con 15,3 millones y 14,4 millones respectivamente.

Las cifras son alarmantes porque demuestran que el 30 por ciento de la población en el planeta tiene problemas de sobrepeso. Esto convierte esta situación en uno de los problemas de salud pública más difíciles de nuestro tiempo, según explicó el doctor Ashkan Afshin, autor principal del estudio y profesor asistente de salud global en IHME.

“Durante la última década se han evaluado numerosas intervenciones, pero hay muy poca evidencia sobre su efectividad a largo plazo”, dijo Afshin.

### **Latinoamérica, de peso**

En América Latina, México ocupa el primer lugar en obesidad y sobrepeso. En cuanto a su población adulta, el 28 por ciento resulta afectada, lo que corresponde a 22,4 millones de personas.

De cerca le sigue Venezuela con el 24,9 por ciento de la población mayor de 18 años comprometida (4,9 millones de personas). Ecuador, por su parte, sigue en tercer lugar con el 23,7 por ciento y Argentina con el 23,1.

Entre los infantes, México tiene el 9,4 por ciento de los menores afectados, es decir, cerca de 4,2 millones. Lo sigue Brasil con 8,6 por ciento y Venezuela con el 8,2 por ciento.

Con respecto a Colombia, el estudio revela que 5,7 millones de personas adultas (17,6 % de la población) están afectadas por sobrepeso y obesidad, flagelo que compromete a 3 de cada 10 niños, con cerca de 500 mil menores afectados.



Gabriel Robledo Kaiser, vicepresidente de la Fundación Colombiana de Obesidad y director del Centro Cardiológico de Bogotá, dio cuenta de la gravedad de la situación: “La obesidad en Colombia se ha vuelto un problema de salud pública muy difícil de controlar; hacen falta acciones gubernamentales y políticas de salud para resolverlo”.

#### **Qué hacer**

Es claro que la obesidad es una epidemia creciente, de carácter social, que requiere, según expertos en este campo a nivel mundial, un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinario y adaptado a condiciones culturales para enfrentarlo.

En ese sentido, Robledo insiste: “Se requiere de una política de estado transversal en todos los sectores y constante en el tiempo para atenuar este flagelo, que, de continuar creciendo de esta forma, en poco tiempo se convertirá en la principal causa de muerte en el mundo, sobre la base de que ya es una de las principales causas de enfermedad”.

De igual manera, Iván Darío Escobar, director del Instituto de Diabetes y Endocrinología, resalta que “malos hábitos de alimentación, sobre todo el alto consumo de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados, y el sedentarismo son los factores determinantes en el incremento de la obesidad en el mundo”. Es decir, el control de la enfermedad también parte de un cambio personal.

Sin embargo, “estas condiciones son prevenibles y requieren una conciencia general, y no de un solo sector”, indica Robledo.

#### **Panorama complejo**

La tendencia general de aumento de la población con sobrepeso hace prácticamente imposible alcanzar el objetivo global planteado por la OMS, de mantener los índices de obesidad en las cifras de 2010.

El problema, dice Escobar, es que si bien siempre se asoció el sobrepeso con países de ingresos altos, este estudio refuerza que en aquellos con economías emergentes, el aumento porcentual del sobrepeso y la obesidad infantil ha sido 30 por ciento superior al de países desarrollados.

Lo paradójico es que en esos países, a menudo coexisten obesidad y desnutrición, incluso en los hogares, asegura la OMS. No hay duda de que la epidemia de obesidad que se esperaba para un tiempo posterior ya afecta al mundo y amenaza con ubicarse como la primera causa de muerte. “Algo inaceptable si se tiene en cuenta que este fenómeno es completamente prevenible”, remata Escobar.



### **¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad?**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio entre el consumo de calorías y el gasto.

En esto influyen varios factores como el cambio dietético mundial “hacia el aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos con abundante azúcar libre y grasas frente al escaso consumo de otros micronutrientes naturales y saludables”.

Así mismo, una tendencia creciente a la disminución de la actividad física generada por el aumento de la naturaleza sedentaria promovida por la mecanización de muchas actividades, la creciente urbanización y elementos culturales.

Además de lo anterior, la OMS reconoce que la prevalencia creciente de obesidad también está relacionada con los cambios sociales, con las políticas adoptadas por cada país al respecto, la planificación urbana, las estrategias de educación y las dinámicas económicas mundiales que determinan la producción, procesamiento, distribución y comercialización de los alimentos.

“Las bebidas azucaradas, el sedentarismo en las personas jóvenes y la mala alimentación son los culpables”, explica por su parte Gabriel Robledo.

Enfermedades como diabetes, hipertensión arterial o enfermedades coronarias “son cada vez más frecuentes en personas jóvenes”, continúa el especialista, quien agrega: “No se han emprendido acciones educativas suficientes para parar esta epidemia en nuestro país”.

En este sentido, hay que tener en cuenta que en muchos casos, la obesidad puede prevenirse, limitando la ingesta de alimentos calóricos, aumentando el consumo de frutas y verduras y realizando actividad física de manera periódica.

### **Efectos en el cuerpo**

Diferentes estudios han demostrado que el aumento del peso, hasta alcanzar niveles de sobrepeso y obesidad, eleva el riesgo de manera significativa en las siguientes afecciones:

\* Enfermedad coronaria. diabetes tipo II, cáncer de mama, colon, útero, leucemia, riñón, tiroides.

\* Elevación de la tensión arterial.



# Sala de Prensa

- \* Dislipidemias (elevación del colesterol malo y los triglicéridos).
- \* Accidentes cerebrovasculares.
- \* Enfermedades del hígado y de la vesícula.
- \* Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- \* Artrosis (degeneración del cartílago y los huesos)
- \* Alteraciones ginecológicas (irregularidad en ritmos menstruales e infertilidad).

Diario EL TIEMPO, 12 de Junio de 2017. Página 2