

Estrategia integral para prevenir la obesidad

María Jimena Arciga Ornelas y Víctor Hugo Ortiz Montalvo

Facultad de Salud Pública y Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Morelia, Michoacán, México.

Contacto: victorhugoortizmontalvo@gmail.com

Resumen. La obesidad es una enfermedad multifactorial en la cual intervienen un conjunto de factores de riesgo asociados a los hábitos y estilos de vida no saludables, como una alimentación basada en el consumo excesivo de alimentos chatarra, comidas rápidas, elevada ingesta de azúcares y grasas, así como la presencia del sedentarismo, el estrés, insomnio y la carga genética de familiares cercanos. Al ser la obesidad un problema de Salud Pública, se requiere implementar una estrategia integral de prevención, que incluya la participación conjunta y decidida de un equipo multidisciplinario de salud, la familia, la sociedad, los tres órdenes de gobierno y los establecimientos público. Para hacerle frente a tal problemática se requiere efectuar acciones de educación y promoción de la salud para la modificación de hábitos y estilos de vida.

Palabras clave: Estrategia integral, factores de riesgo, obesidad, prevención.

Introducción.

La Secretaría de Salud (SSA) define a la obesidad como una enfermedad crónica que surge ante el exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo (SSA, 2018). La obesidad representa un grave problema de salud pública debido a que ocasiona múltiples problemas conexos al ausentismo laboral, el bullying y elevados gastos económicos para las instituciones de salud. El escenario epidemiológico indica que las tasas de incidencia y prevalencia por obesidad registran constantes incrementos. De acuerdo a

los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 650 millones ostentaban obesidad, en ese mismo año 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso u obesidad (OMS, 2021).

Frente a esta grave problemática y con la finalidad de disminuir las elevadas tasas de prevalencia por obesidad, se exhorta a la implementación de una estrategia integral de prevención. La estrategia de



Figura 1. ¿Cómo prevenir el aumento de la obesidad y el sobrepeso?
Tomado de: <https://twitter.com/opsargentina/status/1307691002535215104>



Figura 2. Factores relacionados con la obesidad.
Tomado de: <https://www.nutricss.com/es/factores-obesidad/>

fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad (OMS, 2021). Finalmente, la realización de actividad física debe ser un hábito que realicen los miembros de la familia de acuerdo a su grupo etario.

Sociedad. La cultura, costumbres, creencias y la idiosincrasia de la sociedad son un conjunto de elementos que influyen en los hábitos alimenticios y en los estilos de vida. En México existe una percepción errónea en torno a que una persona "llenita es una persona sana" y una persona "delgada es una persona desnutrida", ese tipo de expresiones catalogan al sobrepeso y a la obesidad como dos condiciones de salud normalizadas. La educación para la salud en la sociedad, es una estrategia de sensibilización y concientización que resulta ideal para revertir este tipo de expresiones y fomentar en las personas el deseo de cuidar su propia salud.

Tres órdenes de gobierno. A este sector le compete implementar políticas públicas que promuevan la realización de actividad física a través de vialidades transitables, seguras, espacios dignos y accesibles que favorezcan el esparcimiento social, el deporte y el uso de bicicletas. Los tres niveles de gobierno deben gestionar mayor asignación de recursos económicos para ampliar la cobertura de atención en salud y con ello facilitar el acceso a los servicios integrales de atención médica, nutrición, psicología, enfermería y asesoría en promoción y educación para la salud. La creación de normativas es otra facultad que ejercen las tres órdenes de gobierno y resulta fundamental para regular las malas prácticas alimentarias y con ello mejorar la salud del consumidor.

Establecimientos públicos. Los establecimientos públicos, como las escuelas, las guarderías, las residencias de ancianos, los hospitales, los centros penitenciarios y los comedores de los establecimientos públicos son fundamentales para acceder a alimentos saludables y prevenir así los 8 millones de defunciones que se registran cada año a causa de la alimentación insalubre. Para garantizar una alimentación saludable la OMS estableció un plan de acción para formular y aplicar políticas públicas relativas a la adquisición de alimentos y los servicios de restauración en pro de la salubridad de la alimentación, con el

prevención deberá enfocarse en la modificación de hábitos y estilos de vida de los individuos, la familia y la sociedad en general. Para garantizar la adopción de estilos de vida saludables se deberán contemplar los determinantes sociales de la salud (medio ambiente, biología humana, estilos de vida y servicios de salud) que intervienen en el desarrollo de la obesidad.

Desarrollo.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad se debe a un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas (OMS, 2021). Existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales relacionadas al peso corporal (Mayo, 2021), algunos ejemplos de factores de riesgo que intervienen en el desarrollo de la obesidad son: consumo excesivo de comida chatarra, consumo elevado de refrescos y una alimentación no balanceada, caracterizada por la ingesta elevada de azúcares y grasas.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, la agricultura, el transporte, la planificación urbana, el medio ambiente, el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación (OMS, 2021).

Al ser la obesidad una problemática compleja y donde intervienen múltiples factores socioeconómicos y ambientales se requiere de una estrategia integral que incluya múltiples acciones y la participación de los siguientes sectores:

Equipo de salud. La prevención de la obesidad requiere de un equipo multidisciplinario de salud (nutriólogos, enfermeras, psicólogos, licenciados en salud pública, promotores de salud). El personal de salud debe implementar acciones de promoción de la salud, educación para la salud, promoción de lactancia materna, realizar un diagnóstico y tratamiento oportuno del sobrepeso para evitar que progrese a obesidad.

Familia. La familia juega un papel crucial en la prevención y en el desarrollo de la obesidad, puesto que en el hogar se determinan los hábitos y estilos de vida. Para prevenir la obesidad, la alimentación de los integrantes de un hogar deberá mantener un equilibrio de consumo entre los siguientes grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. Otro aspecto importante para reducir el riesgo de padecer obesidad es la lactancia materna, dar lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Los niños y adolescentes que



Figura 3. **Obesidad factor de riesgo de las enfermedades crónicas degenerativas.** Tomado de: https://www.freepik.com/premium-vector/overweight-problems-heart-disease-treatment-obesity-health-problems-high-blood-pressure-high-blood-sugar-passive-lifestyle-metaphor-isolated-vector-concept-comparison-illustration_24076441.htm

objetivo de aumentar la disponibilidad de alimentos saludables mediante el establecimiento de criterios nutricionales para los alimentos que se sirven y venden en las instituciones públicas, así como reducir las enfermedades y defunciones

evitables debidas al consumo elevado de sodio, sal, azúcares y grasas, en particular ácidos grasos trans, y a la ingesta insuficiente de cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas (OMS, 2021).



Figura 4. **¿Qué causa sobrepeso y obesidad?**
Tomado de: <https://www.facebook.com/ISaludDGPSPosts10158789753489638>

Conclusión

El problema de la obesidad representa uno de los mayores desafíos para los sistemas de salud a nivel mundial, conforme pasan los años las tasas de incidencia y prevalencia aumentan de manera alarmante en todos los grupos etarios. Para disminuir este grave problema de salud pública se requiere un trabajo conjunto que involucre a un equipo multidisciplinario de salud, los tres órdenes de gobierno, la familia y a la sociedad en general. La estrategia integral de prevención deberá enfocarse en atender y modificar los elementos de los determinantes sociales de la salud (medio ambiente, estilos de vida, biología humana y servicios de salud), que favorecen la presencia de los múltiples factores de riesgo que ocasionan en los individuos, la familia y la sociedad, el desarrollo del sobrepeso y la obesidad.

Referencias

- Mayo clínic. (2021). Obesidad. Obtenido de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- OMS. Organización Mundial de la Salud (2021). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. Organización Mundial de la Salud. (2021). Alimentación del lactante y del niño pequeño. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- OMS. Organización Mundial de la Salud. (2021). La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- SSA. Secretaría de Salud. (2018). Sobrepeso y obesidad, factores de riesgos para desarrollar diabetes. Obtenido de: <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/sobrepeso-y-obesidad-factores-de-riesgos-para-desarrollar-diabetes?idiom=es>