

Obesidad: epidemia mundial

En 1997, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció formalmente la obesidad como una epidemia mundial¹.

La epidemia de obesidad es reconocida ahora como uno de los problemas de salud pública más importantes que enfrenta el mundo en la actualidad de tal forma que la obesidad en adultos es más común en todo el mundo que la desnutrición².

La obesidad no es inevitable, más bien, es una interacción entre la genética, el estilo de vida y el medio ambiente. Algunas de las vías de investigación más recientes sobre la obesidad incluyen el análisis de la inflamación sistémica, el papel de nuestras bacterias intestinales y los contaminantes ambientales³.

La alimentación es el principal agente ambiental de la obesidad, y en segundo lugar la disminución del nivel de actividad física. Los alimentos sabrosos, de bajo costo, son abundantes en la dieta occidental. Estos alimentos sabrosos pueden activar los llamados centros de placer del cerebro, proporcionando placenteras recompensas por comer. Este centro es el mismo que se activa con sustancias de abuso.

Al mismo tiempo que los alimentos sabrosos se han vuelto menos costosos y más abundantes, la actividad física ha disminuido gradualmente y, junto con la abundancia de alimentos, son los principales impulsores de la obesidad.

En nuestro país, el 20.9% de la mujer peruana adulta y el 13.8% de los varones adultos padece de obesidad⁴.

La obesidad se ha asociado a diversas complicaciones como: cáncer de mama, endometrio, diabetes, infertilidad, hipertensión arterial, apnea del sueño, osteoartritis y estigma social⁵.

Conflictos de interés

Ninguno declarado por los autores.

Financiación

Ninguna declarada por los autores.

En todos los paciente con obesidad, independientemente de su índice de masa corporal (IMC) o comorbilidades, es clave la integración de la actividad física en la rutina diaria; es imprescindible que las pacientes que son sedentarias comiencen a realizar algún tipo de actividad física, aunque sea de poca intensidad. Las que son activas hay que motivarlas para que aumenten su actividad, porque ayuda a perder peso, y podría haber beneficios al pasar de la actividad física moderada a vigorosa. Se recomienda 30 minutos de actividad física moderada todos los días de la semana (3 periodos de 10 min al día andando a paso rápido, para acumular mínimo 150 min/sem de actividad moderada)⁶.

Referencias bibliográficas:

1. Caballero B. The Global Epidemic of Obesity: An Overview. Epidemiologic Reviews, Volume 29, Issue 1, 2007, Pages 1-5,
2. Worl obesity: Prevalencia de la obesidad. <https://www.worldobesity.org/about/about-obesity/prevalence-of-obesity>
3. Karina Bray. The battle of the bulging waistline <https://www.choice.com.au/health-and-body/diet-and-fitness/weight-loss/articles/what-makes-you-fat>.
4. Worl obesity: Globalobesity observatory. https://data.worldobesity.org/country/peru-171/#data_prevalence
5. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: executive summary: expert panel on the identification, evaluation, and treatment of overweight in adults. Am J Clin Nutr 1998;68:899-917.
6. C. Ciangura, C. Carette, P. Faucher, S. Czernichow, J.-M. Oppert. Obesidad del adulto. EMC, 2017;(7), 1-10

Correspondencia:

Milthon Mestanza Sáenz
Editor Revista Interciencia Médica
Av. Inca Garcilaso de la Vega 1420
Cercado de Lima
E-mail: editorinterciencia@cinternacional.com.pe