



Entendiendo la Obesidad: Más allá del peso y la alimentación

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como una enfermedad compleja que aumenta el riesgo de desarrollar diversas complicaciones, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, enfermedades respiratorias y ciertos tipos de cáncer, además, la obesidad también tiene un impacto psicológico, ya que las personas que la padecen suelen enfrentar estigmatización y prejuicios en su entorno social y dentro del sistema de salud (1).

Durante mucho tiempo, la sociedad ha asociado esta condición con la falta de voluntad y disciplina, responsabilizando a quienes la padecen por no cumplir con tratamientos que se limitan a dietas restrictivas y ejercicio; sin embargo, en las últimas décadas, se ha demostrado que la obesidad está influenciada por múltiples factores, como los son los genéticos, ambientales, sociales y psicológicos; este enfoque más amplio nos obliga a cambiar nuestra percepción sobre la obesidad, viéndola no como un fallo individual, sino como una condición que requiere una atención en salud integral y personalizada (2).

Obesidad: una consecuencia de múltiples factores

En la sociedad actual, el entorno en el que vivimos ha evolucionado hacia lo que se conoce como un **ambiente obesogénico**, el cual fomenta estilos de vida poco saludables ya que facilita el sedentarismo y promueve el consumo frecuente de alimentos con baja calidad nutricional, generando una situación en la que, a diario, nos enfrentamos a la disponibilidad casi ilimitada de productos

ultraprocesados que, al estar diseñados para ser altamente palatables, es decir, agradable al paladar, normalmente estos alimentos contienen cantidades excesivas de sodio (sal), azúcar y grasas, lo que contribuye directamente al aumento de la prevalencia de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, y todo esto se agrava debido a la falta de actividad física que, en conjunto con el acceso fácil a estos productos, desempeña un papel clave en el crecimiento alarmante de esta problemática de salud pública (1).



Asimismo, no se puede ignorar la influencia de ciertos problemas médicos y medicamentos en el desarrollo de la obesidad, pues condiciones como el hipotiroidismo o el síndrome de Cushing, junto



Boletín

Boletín N°3



con algunos medicamentos, como los antidepresivos o los esteroides, pueden favorecer el aumento de peso.

Además, los factores psicológicos también desempeñan un papel importante; el estrés, la ansiedad y la depresión pueden desencadenar hábitos alimentarios poco saludables, como comer en exceso o elegir alimentos altos en calorías como una respuesta secundaria a esas emociones; estas conductas pueden llevar a un ciclo perjudicial y permanente, donde el consumo excesivo de alimentos se convierte en un mecanismo de afrontamiento temporal que alivia momentáneamente el malestar emocional, pero que, a largo plazo, pueden contribuir al aumento de peso y a otros problemas de salud asociados (3).

¿Cómo está la población de Itagüí en cuanto a obesidad?

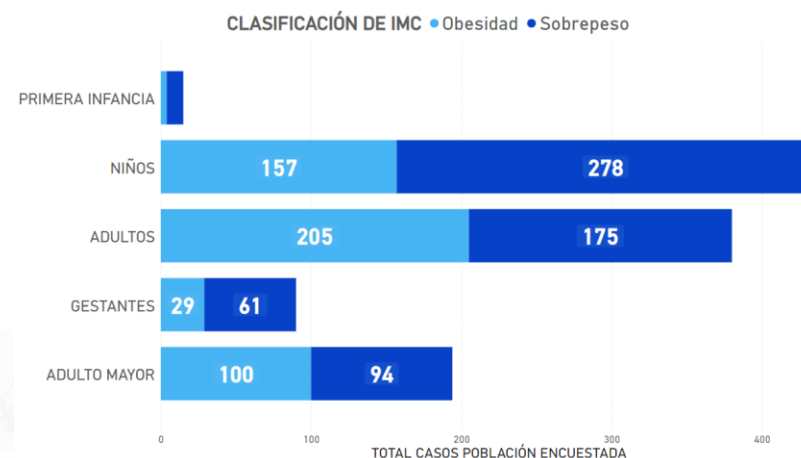
A lo largo del año 2024, se han recopilado datos relevantes sobre el estado nutricional de la población del municipio de Itagüí, para este boletín centrados específicamente en el análisis del sobrepeso y la obesidad mediante el uso del Índice de Masa Corporal (IMC). Los resultados se han segmentado por grupos etáreos para obtener una visión más detallada del problema en diferentes etapas del curso de vida.

En el grupo poblacional de la primera infancia se presentaron casi tres veces más casos de sobrepeso que de obesidad (11 y 4, respectivamente), y de la misma manera, en los niños y adolescentes de 5 a 17 años, el sobrepeso sigue siendo más frecuente, con aproximadamente un 77% más de casos, por lo que es importante prestar atención a esta situación, de modo que se puedan realizar intervenciones tempranas para prevenir que estos transiten hacia la obesidad.

A diferencia de la primera infancia y de los niños, en la población adulta de 18 a 60 años, se identificó que los adultos presentaron más casos de obesidad que de sobrepeso (35.9% y 30.7%, respectivamente), lo que sugiere un alto nivel de riesgo para enfermedades relacionadas con el exceso de peso en esta franja de edad, por lo que se podría considerar realizar intervenciones sobre los estilos de vida.

En el caso de las mujeres gestantes, los resultados reflejan que un 33% está en sobrepeso y un 15,7% padece de obesidad, lo que podría tener implicaciones negativas tanto para la madre como para el feto.

Finalmente, en cuanto a personas mayores de 60 años, se presentó una prevalencia similar entre el sobrepeso y la obesidad, por lo que un enfoque integral para este grupo poblacional es fundamental para contrarrestar los factores de riesgo asociados a esta enfermedad.

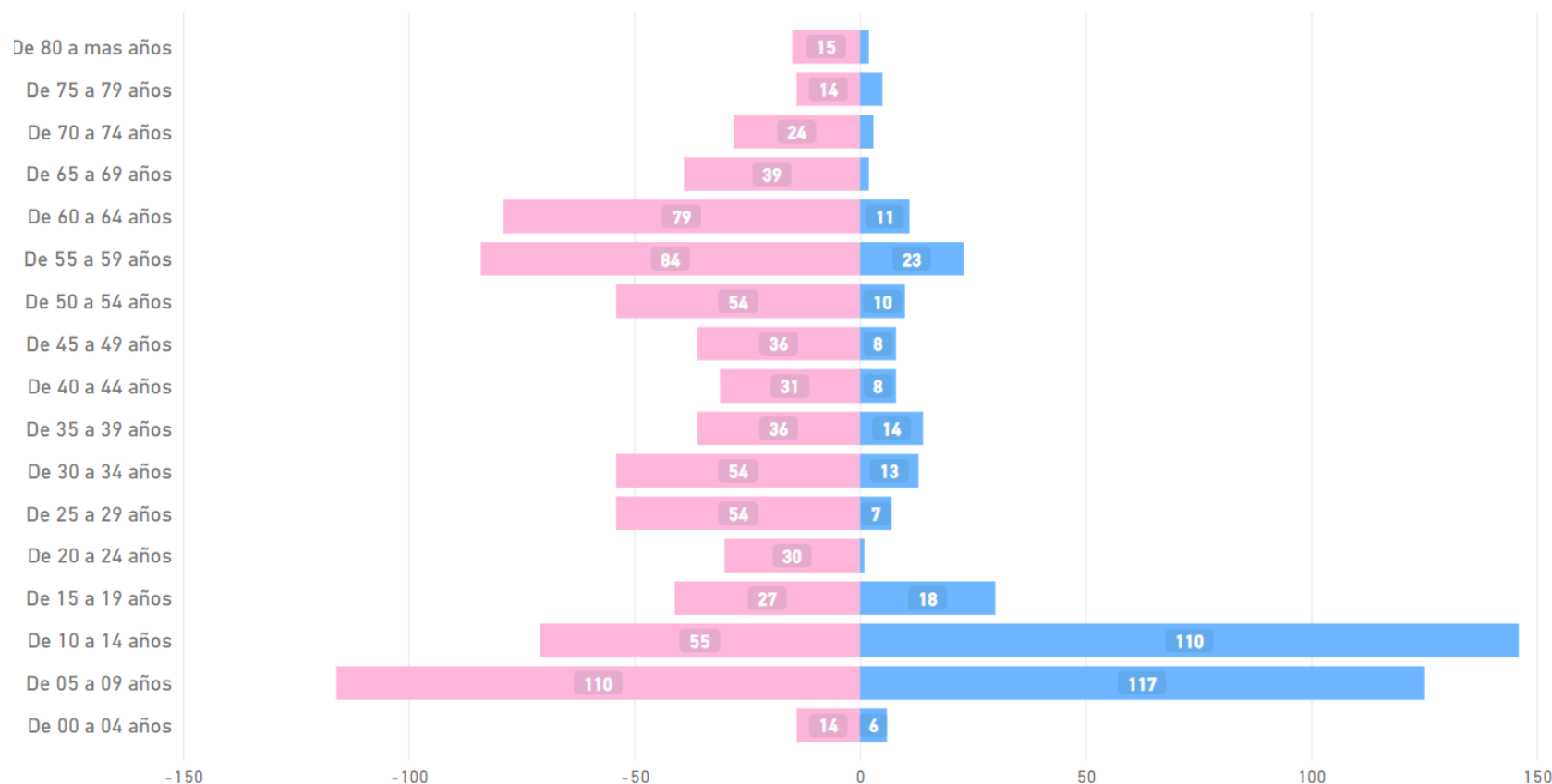


Fuente: construcción propia



Pirámide poblacional obesidad y sobrepeso de la población encuestada

● Femenino ● Masculino



Fuente: construcción propia



La pirámide poblacional construida con los datos obtenidos, refleja la tendencia de las mujeres a presentar exceso de peso frente a los hombres, dado que la mujer de forma innata por razones hormonales y genéticas presenta un mayor porcentaje de grasa corporal especialmente en muslos y caderas, además, este se exacerba en diferentes etapas de la vida, como la pubertad, la gestación, y la menopausia.

Las huellas de la obesidad: consecuencias a lo largo de la vida

La obesidad puede causar varios problemas de salud, entre los que se encuentran:

1. Afecciones músculo esqueléticas: El exceso de peso puede causar dolor en las rodillas y en la zona lumbar, mayor riesgo de caídas y fracturas limitando la movilidad y la independencia.

2. Diabetes tipo 2: el exceso de peso puede hacer que el cuerpo no use bien la insulina, lo que puede conllevar a la aparición de diabetes tipo 2.

3. Problemas de colesterol: La obesidad puede incidir en el aumento de los niveles de triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre) y disminución del colesterol bueno HDL, lo que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y de sufrir accidentes cerebrovasculares.

4. Hígado graso no alcohólico: La grasa puede acumularse en el hígado, lo que puede causar enfermedades graves que pueden llegar a cirrosis no alcohólica.

5. Problemas hormonales: En mujeres, puede causar ovarios poliquísticos, que afectan la menstruación y la fertilidad. En hombres, puede bajar los niveles de testosterona.

6. Problemas en la piel: La obesidad puede causar irritaciones en la piel y otras condiciones como acantosis nigricans (oscurecimiento de la piel principalmente en axilas, ingle y cuello en la parte posterior) e irritaciones cutáneas por fricción y calor.

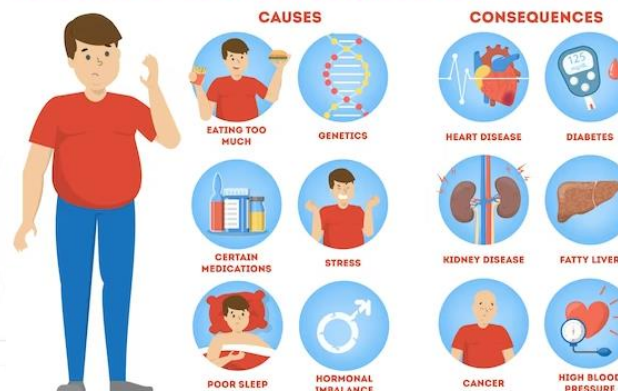
7. Dificultades para respirar: puede hacer que sea difícil respirar, incluso mientras se está dormido, además provocar ronquidos nocturnos.

8. Problemas digestivos: como el reflujo gastroesofágico y un mayor riesgo de presentar cálculos biliares.

9. Neoplasias malignas: Aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer, como el de colon, mama, próstata, riñón y endometrio en mujeres.

10. Afectación a la salud mental: baja autoestima, acoso social, discriminación y estigmatización, aislamiento social y sentimientos de vergüenza (1, 3).

CAUSES & CONSEQUENCES OF OBESITY



Fuente: [internet](#).



Boletín

Boletín N°3



Transformando y construyendo hábitos para una vida más saludable

No hay una solución única para la obesidad, ya que cada persona tiene diferentes necesidades y circunstancias. Los enfoques exitosos suelen incluir enfoques integrales, con apoyo de profesionales de la salud que ayudan a adoptar y mantener cambios en el estilo de vida. Aquí encontraras algunos tips que te ayudarán:

Dejar de comer no es la solución

Todos los alimentos son importantes y hacen parte de una alimentación saludable. La clave está en las porciones adecuadas y balanceadas.

Aprende a comer de manera consciente y presente

Dedica el tiempo necesario para disfrutar de los alimentos. Evita distracciones como el uso de dispositivos electrónicos y concéntrate en el acto de comer.

Intenta hacer pequeños cambios

No necesitas transformar toda tu alimentación de una vez. Haz ajustes progresivos que te sean más fáciles de mantener a largo plazo.

Reemplaza esto → por esto:

- ✓ Gaseosa → Agua saborizada casera: Prepara agua saborizada con frutas frescas como limón, naranja o infusiones frías, en lugar de consumir bebidas azucaradas durante el día, así aumentarás el consumo de agua.
- ✓ Frituras → Horneados, cocidos o al vapor: Opta por técnicas diferentes de cocción como hornear o cocinar al vapor. Si tienes una airfryer, ¡úsala!

- ✓ Paquetes ultraprocesados → Snacks con menos ingredientes: Reemplaza alimentos ultraprocesados por opciones naturales que aporten nutrientes y energía como yogurt, frutos secos sin sal, sándwich, avena y por supuesto puedes incluir una fruta de tu preferencia
- ✓ Escoge carbohidratos de calidad → Sustituye productos refinados (pan blanco, arroz blanco) por opciones integrales como avena, quinua o pan integral, estas poseen más fibra favoreciendo una mejor digestión.
- ✓ Utiliza platos más pequeños para servir tus comidas.



Fuente: [internet](#).

- ✓ Añade más colores a tu plato → Asegúrate de incluir una variedad de vegetales y frutas en cada comida para obtener una mayor diversidad de nutrientes.
- ✓ Incluye proteína en cada comida dentro de la posibilidad → Puedes agregar fuentes de proteína como pollo, pescado, carne de cerdo o res, huevos, lácteos y derivados o leguminosas como lentejas, frijol, garbanzo ideal para tener un adecuado desarrollo muscular.



Boletín

Boletín N°3



- ✓ La actividad física es esencial → Se recomienda hacer al menos 40 minutos de ejercicio diario, adaptado a tus capacidades y preferencias. ¡Elige la actividad que más te guste! Algunas opciones incluyen: Caminar, montar bicicleta, bailar, hacer aeróbicos, ir al gimnasio, etc.
- ✓ El apoyo psicológico es fundamental → si sientes que lo necesitas, no dudes en buscar ayuda. La salud mental es una parte clave de nuestro bienestar integral, y cuidar de ella es tan importante como cuidar de la salud física.
- ✓ Los hábitos de sueño son fundamentales para tu bienestar → establece un horario regular, duerme de 7 a 8 horas diarias y evita alimentos pesados, picantes o azucarados al menos 4 horas antes de acostarte para lograr un descanso óptimo.

La obesidad es un problema serio que afecta la salud de muchas personas. Hacer pequeños cambios para llevar una vida más saludable puede ayudar a prevenirla y mejorar nuestra calidad de vida.

Cada esfuerzo cuenta hacia un futuro más sano.

Bibliografía

1. OMS Organización Mundial de la Salud. 2024 Obesity and overweight. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Lecube A., Azriel S., Barreiro E., Blay G., Carretero J., Ciudin A., Fernández JM., Flores L., de Hollanda A., Martínez E., Miñambres I., Moizé V., Morales C., Ramírez V., Salvador J., Soler MJ., Supervía M., Valentí V., Vicente G., Vilarrasa N., Malagón. SEEDO - Guía Española del manejo integral y multidisciplinar de la obesidad en personas adultas, 2024. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>

3. Frates B, France M, Duggan C, Essentials of Clinical Nutrition in Healthcare. McGraw. Capítulo 17 Overweight and Obesity. Boston, Massachusetts 2024 Disponible en: <https://accessmedicine.cesproxy.elogim.com/content.aspx?bookid=3462&ionid=285897150>



Observatorio de
Salud y Protección Social
ITAGÜÍ

Realizado:

Subsecretaría de Protección Social
Secretaría de Salud y Protección Social

Practicantes nutrición:

Daniela Velásquez Vasco
Natalia Velásquez Pérez

GESIS - Apoyo a la gestión:

Ximena Muñoz Jurado