

Sobrepeso y Obesidad: Aspectos Básicos y Relevantes

Por Roberto Gómez García
Araceli Mata Hernández

La Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017 “Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad”, define al sobrepeso como “la condición de aumento de masa corporal a expensas de la acumulación excesiva de grasa, que supone un riesgo para la obesidad” y a la obesidad “a la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo”, ambigüedad que se clarifica al determinar el Índice de masa corporal (IMC), que se determina dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre su talla en metros cuadrados (kg/m²), conforme a la fórmula:

$$\frac{\text{Peso}}{\text{Talla al cuadrado}}$$

El valor obtenido se contrasta contra los estándares para determinar la condición de cada persona, siendo similares entre mujeres y hombres adultos mayores de 20 años como se observa en la tabla siguiente:

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

(CDC, 2021a)

En niños y adolescentes el cálculo del IMC se realiza de manera idéntica; pero la clasificación del resultado se determina de manera diferencial entre mujeres y hombres, en una tabla de rangos como la siguiente

Categoría de estado de peso	Rango percentil
Bajo peso	Menos del percentil 5

Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obesidad	Igual o mayor al percentil 95

(CDC, 2021b)

La obesidad ocurre cuando la ingestión de energía excede el gasto energético; sin embargo, este hecho aparentemente simple constituye un fenómeno complejo en el que intervienen aspectos biológicos, sociales, psicológicos y culturales (Larrosa-Haro, et al., 2014)

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon, próstata, entre otros padecimientos. (DOF, 2018)

Salud

Múltiples investigaciones demuestran el incremento del riesgo para padecer o presentar mayores complicaciones en la mayoría de las enfermedades, entre las que destacan:

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo 2
- Cáncer (de endometrio, de mama y de colon)
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios

Artrosis
Problemas ginecológicos
(CDC, 2020).

Por su parte, la Guía de Práctica Clínica GPC-IMSS-046-18 "Diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y obesidad exógena", refiere: "La obesidad es la puerta de entrada a diversas enfermedades, y se ha convertido en una de las causas principales de incapacidad y muerte, afectando no solamente adultos sino también niños y adolescentes a nivel mundial", "La obesidad tiene consecuencias importantes para la morbilidad, discapacidad y calidad de vida y conlleva un aumento en el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, diversas formas de cáncer, osteoartritis y otros problemas de salud, ya que el riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del Índice de Masa Corporal (IMSS, 2018).

Calidad de Vida

En sus primeros estadios, el sobrepeso suele afectar la calidad de vida como lo muestran las evidencias y lo confirman múltiples estudios en todo el mundo (Cordero y Cenasi, 2019; Herranz, et al., 2015; Mercado, 2016; Salazar-Estrada, et al., 2016).

Esperanza de Vida

Los adultos con obesidad extrema (Clase III) tienen un mayor riesgo de morir a una edad más joven debido al cáncer y a muchas otras causas, entre ellas, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y enfermedades del hígado y de los riñones, según los resultados de un análisis de datos

de 20 estudios a gran escala realizados en personas de tres países. El estudio, dirigido por investigadores del Instituto Nacional del Cáncer (NCI), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos de América (NIH, 2014).

Estudios similares en México señalan: "Hasta el 11% de las muertes de adultos mayores ocurridas durante el período 2001-2003 en México se habrían evitado si las personas con sobrepeso y obesidad (...) hubieran tenido el peso "ideal".

A nivel individual, estimamos que los individuos de 60 años con exceso de peso corporal (...) sobreviven, en promedio, cuatro años menos que los individuos con peso corporal normal (Monteverde y Novak, 2008).

Impacto Económico

A nivel individual, se ha determinado que las personas con sobrepeso gastan hasta 25% más en servicios de salud, reciben salarios menores y tienen mayores índices de ausentismo laboral y escolar que afectan a toda la familia (AMIIF, 2017).

En el ámbito nacional el costo total del sobrepeso y la obesidad ha aumentado de 35 429 millones de pesos en el año 2000, a un estimado de 67 345 millones de pesos en 2008 y 150,860 millones de pesos para el 2017 (Medix, S.F.).

Aprovechamiento Escolar

Aunque no existen resultados concluyentes que relacionen de manera directa la obesidad

y el rendimiento escolar, varios estudios sugieren la concomitancia con otras variables; así Salazar-Rendón, Méndez y Azcorra concluyen: “La obesidad es un factor de riesgo para tener un menor rendimiento académico en las adolescentes de entre 12 y 15 años, pero no entre los adolescentes de la misma edad” (Salazar-Rendón, et al., 2018).

Gill refiere: “La relación negativa entre la obesidad y estos marcadores sugiere que, en comparación con los niños con un IMC normal, los jóvenes obesos pueden tener menos probabilidades de desarrollar relaciones saludables, actitudes positivas y responsabilidad e interés en el aprendizaje” (Infosalus, 2018).

Productividad

Neovius et al. 2012, citados por Fernández López (SL, 2021) documentó que la obesidad influye directamente en la disminución de la productividad diaria de los trabajadores, de acuerdo a este estudio existe disminución del 80% de productividad de trabajadores obesos en comparación con trabajadores con peso normal.

En conclusión, podemos afirmar que el sobrepeso y la obesidad son condiciones inconvenientes que se presentan en una alta proporción de la población, debida a factores culturales, psicológicos, sociales, económicos y en menor grado genéticos; que afectan de manera directa e indirecta la salud de las personas y su entorno familiar, laboral y social, por lo que es necesario fortalecer las acciones para prevenir y afrontar sus consecuencias negativas en beneficio del individuo y la sociedad.

Referencias

- AMIIF. (2017). La carga de la obesidad y el costo para el Sector Salud. <https://amiif.org/la-carga-de-la-obesidad-y-el-costo-para-el-sector-salud/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021a). Acerca del índice de masa corporal para adultos. https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20se%20calcula%20el%20IMC%3F,-El%20IMC%20se&text=Con%20el%20sistema%20m%C3%A9trico%2C%20la,obtener%20la%20estatura%20en%20metros.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021b). Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes. https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
- Cordero, M., y Cenasi, M. (2019). Calidad de vida relacionada a la salud, sobrepeso y obesidad en contextos de fragmentación socioterritorial de la provincia de Tucumán (Argentina). *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*. (1)39. 146-155.
- Diario Oficial de la Federación. (2018). NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018
- Herranz, A., López, M., y Azcona, C. (2015). Influencia del exceso de peso en la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes. *Anales de Pediatría*. (3)82. 131-138.
- Infosalus. (2018). Un estudio vincula la obesidad infantil con un bajo rendimiento escolar. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-estudio-vincula-obesidad-infantil-rendimiento-escolar-20181102143109.html>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2018). Diagnóstico y Tratamiento del Sobrepeso y Obesidad Exógena. IMSS: México
- Instituto Nacional de Cáncer. (2014). Estudio del