

# ¿Son las enfermedades metabólicas la nueva pandemia?: una visión epidemiológica de la obesidad



Por Nury Gabriela Hernández Flores

Con más de 7 millones de infecciones estimadas y más de 324 mil muertes por COVID-19 reportadas en México, muchas de las cuales ocurrieron en personas con una mala salud metabólica, COVID-19 ha enviado al mundo una llamada de atención sobre la falta de acción en estas enfermedades. Las enfermedades metabólicas en conjunto con el COVID-19 se asociaron con un padecimiento más grave y con peores resultados para el paciente. Una publicación que realizó una comparación del riesgo de las hospitalizaciones por COVID-19 en Estados Unidos mostró que la mayoría se debió a condiciones cardiometabólicas.<sup>1,2</sup>

Del total de defunciones ocurridas en México el **20.5% tuvieron antecedente de obesidad, el 44.2% hipertensión y 36.7% diabetes.** Además, se ha estimado que, si hubiera existido una reducción del 10% en estas enfermedades, se hubieran podido prevenir alrededor del 11% de las hospitalizaciones por COVID-19. Una visión más detallada del impacto de las enfermedades metabólicas subyacentes en los resultados de COVID-19 surge a partir de las estimaciones de la esperanza de vida publicadas por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud (NCHS) en Estados Unidos. La esperanza de vida se refiere al número de años que en promedio se pretende que viva una persona después de nacer. De acuerdo con el NCHS en los primeros 6 meses de 2020, la esperanza de vida se redujo en un año completo, siendo la reducción más marcada que se ha presentado desde la Segunda Guerra Mundial.<sup>1-3</sup>

Esta estimación se encuentra ahora en el nivel más bajo desde 2006 para la población (77.8 años), sin embargo, la caída ha sido aún más dramática en algunos países de Latinoamérica como México. De acuerdo con los cálculos realizado por investigadores de

la Universidad de California en Los Ángeles la esperanza de vida en México se redujo en 5.54 años. Esta disminución tan marcada no solo refleja el número de víctimas de la pandemia, sino también un aumento en el número de las muertes como consecuencia de ataques cardíacos y otras causas derivadas del tratamiento donde es probable que las comorbilidades metabólicas también hayan desempeñado un papel importante.<sup>2-4</sup>

## **Obesidad una de las enfermedades más antiguas...**

Una enfermedad metabólica ocurre cuando se interrumpe el proceso químico normal a través del cual el cuerpo genera energía de los alimentos que consumimos, lo cuales contienen proteínas, carbohidratos y grasas. Cuando esto pasa, estas sustancias se pueden acumular o puede haber un déficit de estas. La obesidad y la diabetes son ejemplos de estas enfermedades.<sup>5</sup>

La obesidad se define generalmente como un exceso de grasa corporal. Sin embargo, debido a que el exceso de grasa corporal es difícil de medir directamente, la obesidad a menudo se define como el exceso de peso corporal medido por el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>). Aunque el IMC tiene algunas limitaciones, ha sido una medida útil para estimar el sobrepeso y la obesidad.<sup>6,7</sup>

La obesidad resulta de la interacción entre el consumo excesivo de calorías, la inactividad física, la genética y el metabolismo, sin embargo, también el comportamiento, el medio ambiente y la cultura pueden desempeñar un papel en el

desarrollo de esta condición en las personas. Los adultos con obesidad tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves, como hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, problemas respiratorios y algunos tipos de cáncer. Además de ello, los adultos y niños que padecen esta enfermedad también pueden experimentar estigmatización social y discriminación, así como problemas psicológicos.<sup>6</sup>

Los orígenes de la obesidad se remontan a por lo menos 25,000 años. En la Edad de Piedra, en la Edad Media y en el siglo XVII el sobrepeso indicaba prosperidad, poder y fertilidad, pero ya Hipócrates describía la obesidad como una enfermedad en la antigüedad. Los primeros artículos académicos sobre la adiposidad se publicaron en tiempos de la Revolución Industrial, no obstante, su descripción como enfermedad, con complicaciones patológicas y fisiopatológicas definidas, tiene apenas un siglo de antigüedad. Asimismo, la **epidemia de obesidad que conocemos hoy en día es relativamente reciente.**<sup>8,9</sup>

### **Transición: de las enfermedades infecciosas a las enfermedades metabólicas**

Es bien sabido que nuestro país ha sido objeto de un proceso epidemiológico de transición. En aproximadamente dos décadas, el perfil de enfermedades de México se ha transformado de la desnutrición, las enfermedades infecciosas transmisibles y parasitarias a un **país donde predominan padecimientos como la obesidad, la diabetes** y otras enfermedades de carácter “no transmisible” que en su mayoría están relacionadas con el estado de nutrición de la población. México ha

experimentado cambios muy acelerados y sin precedentes en cuanto a la dieta y los patrones de actividad física lo que ha condicionado el desarrollo de estas patologías.<sup>10</sup>

Entre 2000 y 2006, la prevalencia de obesidad en México aumentó en aproximadamente 12% (2% por año), el mayor incremento documentado a nivel mundial. Los casos de obesidad siguen acrecentando sin importar nivel socioeconómico, región o localidad. De acuerdo con los datos de ENSANUT 2018-2019 74.2% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, y 81.6% tienen adiposidad abdominal, además, el riesgo es mayor en la cuarta década de la vida y en la población femenina. Así, la obesidad continúa siendo un problema y emergencia en la salud pública global, contribuyendo a un estimado de 112,000 muertes prevenibles.<sup>6,11,12</sup>

### **En la era post-COVID-19, la salud metabólica debe ser una prioridad...**

Los días en que la obesidad y las enfermedades metabólicas eran situaciones ajenas han quedado atrás, ya sea de manera directa o indirecta, todos nosotros somos o seremos afectados de alguna manera por estas enfermedades, pero ¿es factible cambiar la trayectoria de esta enfermedad?<sup>2</sup>

Las investigaciones han señalado que millones de personas con un riesgo elevado pueden reducir hasta en 58% la posibilidad de desarrollar diabetes mellitus a través de un estilo de vida saludable que considere la pérdida de peso mediante la actividad física regular y la dieta baja en calorías y grasas. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en Estados Unidos informó que los adultos con obesidad tenían casi tres

veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que las personas sin obesidad, y que aproximadamente el 40% de los casos de diabetes de nueva aparición en el período de 2013 a 2016 se atribuyeron a la obesidad. Además, los niños obesos suelen convertirse en adultos obesos; algunos estudios han encontrado que incluso los niños de 2 a 5 años con un IMC alto tienen probabilidades de convertirse en adultos obesos.<sup>2,6</sup>

No obstante, aunque sabemos muchas de las soluciones para la prevención y tratamiento aún se necesitan tomar verdaderas acciones. Por otro lado, si se desea observar algún impacto en la reducción de las enfermedades metabólicas en las poblaciones, la salud pública debe considerar establecer políticas fiscales o planes de salud que favorezcan comportamientos más saludables mediante la provisión de incentivos para fomentar una dieta baja en calorías y alimentos bajos en grasas, y la promoción de la actividad física en todos los entornos, incluidas las escuelas y los lugares de trabajo.<sup>2,13</sup>

## **La comunidad como parte de acciones saludables**

Asimismo, la comunidad debe unirse y trabajar hacia el objetivo común de construir vidas más felices, saludables y largas para todos. En este escenario será clave crear conciencia sobre la obesidad como una enfermedad, aumentar la comprensión de sus raíces multifactoriales y las soluciones necesarias para abordarlas, cambiar la percepción y la respuesta de la sociedad a la obesidad, crear entornos más saludables y priorizar a estas enfermedades como un problema de salud. Si no llevamos a cabo estas acciones, invariablemente

tendremos como resultado una pandemia de enfermedades metabólicas y sus complicaciones, lo que a su vez podría conducir a aumentos sin precedentes en el gasto de atención médica en una sola condición y, finalmente, a gobiernos en bancarota.<sup>2,13</sup>

---

### **Referencias:**

1. Plataforma de información geográfica de la UNAM sobre COVID-19 en México. 2022 [Consultado el 14 de enero de 2023] Enero 2023 [Internet] Disponible en: <https://covid19.ciga.unam.mx/apps/9ad2ae13186b4fcc8248de55336d9612/explore>
2. Metabolic health: a priority for the post-pandemic era. *The Lancet Diabetes & Endocrinology* 2012;9(4):189.
3. INEGI, Esperanza de vida al nacimiento por entidad federativa según sexo, serie anual 2010 a 2022 [Consultado el 14 de enero de 2023] [Internet] 2022 Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Mortalidad\\_Mortalidad\\_09\\_61312f04-e039-4659-8095-0ce2cd284415](https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Mortalidad_Mortalidad_09_61312f04-e039-4659-8095-0ce2cd284415)
4. Heuveline P. Global and National Declines in Life Expectancy: An End-of-2021 Assessment. *Population and Development Review* 2022;8(1):31-50.

5. Metabolic disorders [Consultado el 10 de septiembre de 2022] [Internet] Disponible en: <https://medlineplus.gov/metabolicdisorders.html>.
6. Office of the Surgeon General (US). The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation. Rockville (MD): Office of the Surgeon General (US); 2010. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44660/>
7. Organización mundial de la salud. Obesidad y sobrepeso [Consultado el 23 de enero de 2023] 2021 [Internet] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
8. Balke H, Nocito A. Vom Schönheitsideal zur Krankheit - eine Reise durch die Geschichte der Adipositas [A trip through the history of obesity] [Abstract]. Praxis (Bern 1994). 2013 Jan 16;102(2):77-83. German.
9. Eknoyan G. A history of obesity, or how what was good became ugly and then bad. Adv Chronic Kidney Dis. 2006 Oct;13(4):421-7.
10. Barquera S y Tolentina L. Geografía de las enfermedades asociadas a la nutrición en México: una perspectiva de transición epidemiológica.
11. Barquera S, Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, et al. Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos. Salud pública de México 2013;55(2):S151-S160.
12. Barquera S, Hernández-Barrera L, Trejo-Valdivia B, et al. Obesidad en México, prevalencia y tendencias en adultos. Ensanut 2018-19. Salud Pública de México 2020;62(6):682-692.
13. Al-Lawati JA. Diabetes Mellitus: A Local and Global Public Health Emergency! Oman Med J. 2017 May;32(3):177-179.

.....

Dra. Nury Gabriela Hernández Flores  
Médico especialista en epidemiología