

# Cierto o Falso en torno al sobrepeso y la obesidad



Por Roberto Gómez García

El sobrepeso es una forma de obesidad de menor grado

1. Falso: Aunque ambos estados se refieren a un peso corporal mayor al que se considera normal para determinada estatura, y que en la mayoría de las personas se deben a exceso de grasa corporal, el sobrepeso también puede presentarse a exceso de músculo, hueso o agua; por eso la medida adecuada para diagnosticarla es el índice de masa corporal (NIDDKD, S.F.).
2. Los Índices de Masa Corporal son distintos para mujeres que para hombres  
Falso: La Organización Mundial de la Salud señala que "El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades"; sin embargo, debe considerarse como una aproximación para orientar y profundizar adecuadamente el estudio de cada paciente en particular (OMS, 2021).
3. El sobrepeso afecta más a las mujeres que a los hombres  
Falso: En 2016, 40% de las mujeres y 39% de los hombres tenían sobrepeso; pero al ser mínima la diferencia se debe concluir que no es significativa. (OMS, 2021)
4. La obesidad afecta más a las mujeres que a los hombres  
Cierto: En 2016 la obesidad se presentaba en alrededor del 13% de la población adulta mundial; sin embargo, afectaba al 15% de las mujeres por 11% de los hombres (OMS, 2021)

5. Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades

Cierto: El sobrepeso y sobre todo la obesidad incrementan notablemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoartritis y muchos tipos de tumores como los cánceres de ovario, mama, endometrio, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon, entre otros.

Además, perder peso contribuye a reducir las complicaciones de otras afecciones como diabetes, hipertensión arterial, reflujo gastroesofágico, cálculos, somnolencia durante el día, depresión (SEMI, S.F.).

6. El sobrepeso se afecta la salud mental, principalmente en los adolescentes

Cierto, múltiples estudios lo demuestran, un estudio realizado en México en 2018 concluye lo siguiente:

	Con sobrepeso-obesidad	Normopeso
Depresión	83.3%	21.8%
Baja autoestima	66.7%	19.2%
Ansiedad (Relación)	11.11	: 1
Insatisfacción corporal	9.64	: 1
Trastorno estado de ánimo	2.14	: 1.33

(Aguilar, et al., 2018)

7. El sobrepeso y la obesidad se han mantenido constantes durante los últimos años

Falso: Ambas condiciones han ido en alarmante aumento, en 1988 la prevalencia de sobrepeso y obesidad en México, en población mayor a 20 años era

de 25 y 10% respectivamente, proporción que aumentó a 39 y 33% para 2016

<https://ensanut.insp.mx/>

A nivel mundial la obesidad casi se ha triplicado a partir de 1975 (OMS, 2021).

8. México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad

Falso: La mayor obesidad en adultos se presenta en los Estados Unidos de Norteamérica, con una tasa de 38.2%, seguidos por México con 32.4%, Nueva Zelanda con 30.7%, Hungría (30%) y Australia (27.9%) (Saludiaro, 2020).

9. México es el país con mayor sobrepeso y obesidad infantil en el mundo

Falso: según los datos de la OCDE Grecia ocupa el primer lugar con 44 % de los varones y 38 % de las niñas; seguida de Italia (36 % y 34 % respectivamente), Nueva Zelanda (34% den ambos sexos), Eslovenia (32% y 23 %), Estados Unidos (30% en ambos) y México: 28 % de los varones y 29 % de las niñas (Univisión, 2016).

10. El sobrepeso puede reducir la esperanza de vida

Cierto, Estudios del Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos revela que la obesidad extrema puede acortar la esperanza de vida hasta en 14 años.

Se determinó que las personas con obesidad extrema (clase III) tenían una reducción en la esperanza de vida en comparación con las personas de peso normal (NCI, 2014).

Un estudio realizado entre la población mexicana concluye que "Hasta un 11%

de las muertes registradas durante el período 2001-2003 en México dentro del grupo de edad de 60 y más habrían sido evitables si las personas con exceso de peso hubiesen tenido el peso ideal" (Monteverde y Novak, 2008).

---

## Referencias

Aguilar, C., Blanco, L., Villareal, E., Vargas, E., Galicia, L., y Martínez, L. (2018). Asociación de sobrepeso u obesidad con trastornos del estado de ánimo en adolescentes. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. (4)68. 321-327.

Monteverde, M., y Novak, B. (2008). Obesidad y Esperanza de Vida en México. *Población y salud en Mesoamérica*. (1)6. 4.

National Cancer Institute. (2014). *Estudio del NCI revela que la obesidad extrema puede acortar la esperanza de vida hasta en 14 años*. <https://www.cancer.gov/espanol/noticias/comunicados-de-prensa/2014/obesidad-claseiii>.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (S.F.). *Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos*. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos#:~:text=Los%20t%C3%A9rminos%20%22sobrepeso%22%20y%20%22,de%20m%C3%BAsculo%2C%20hueso%20o%20agua>.

Organización Mundial de la Salud. (9 de junio del 2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Saludiaro. (11 de diciembre del 2020). *Los 10 países con mayor índice de obesidad en tiempos de Covid-19*. <https://www.saludiaro.com/ranking-los-10-paises-con-mayor-indice-de-obesidad-covid-19/>.

Sociedad Española de Medicina Interna. (S.F.). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/obesidad-y-sobrepeso>.

Univisión. (2016). *Obesidad infantil: Los 10 países con las tasas más altas alarmantes*. <https://www.univision.com/explora/obesidad-infantil-los-10-paises-con-las-tasas-mas-alarmantes>.