

{ SALUD PÚBLICA }

La obesidad en México

POR DRA. ANDREA DÍAZ-VILLASEÑOR Y FUNDACIÓN ESTE PAÍS

Desde hace varios años, la obesidad ha dejado de ser sólo una preocupación estética y un asunto privado para convertirse en un problema de salud pública, debido, entre otros motivos, al incremento de padecimientos asociados con el exceso de peso.

Las cifras reportadas por algunas organizaciones internacionales, como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), han alertado también sobre la creciente prevalencia de la obesidad en México y sus implicaciones para la salud de millones de personas.

Dada la extendida prevalencia de la obesidad, entre los mexicanos y su afectación a la salud de la población, en esta edición de *Indicadores* se presenta un breve panorama sobre su situación actual a nivel nacional y en las entidades federativas, así como las categorías de peso que se han definido a nivel internacional a partir de mediciones estandarizadas.

¿Qué es la obesidad y cómo se mide?

La obesidad es una enfermedad que se manifiesta por la acumulación de exceso de grasa corporal, con implicaciones para la salud de las personas.¹ La cantidad de grasa acumulada de manera excesiva en el cuerpo, su distribución dentro del organismo y las enfermedades asociadas con esta condición, varía entre los individuos obesos, por lo que existan diferentes grados de obesidad. Algunas de las enfermedades relacionadas con la obesidad son: diabetes tipo 2; padecimientos cardiovasculares, como hipertensión o infartos cardiacos; algunos tipos de cáncer; enfermedades de la vesícula; depresión; desórdenes músculo-esqueléticos y síntomas respiratorios, entre

otros. Los individuos obesos, con exceso de grasa corporal en la cavidad intra-abdominal, tienen un mayor riesgo de desarrollar dichas enfermedades. Por ello, medir la circunferencia de la cintura es una manera sencilla para identificar a las personas que padecen obesidad y de monitorear los riesgos de salud potenciales.

La medición más utilizada para determinar el estado nutricional en que se encuentra una persona es el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC fue creado por el estadístico belga Adolphe J. Quetelet alrededor de 1835 y consta de dividir el peso de la persona entre la talla (estatura), elevada al cuadrado, es decir: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla, al cuadrado (m}^2\text{)}$.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y SUS CATEGORÍAS

$$\text{Índice de Masa Corporal} = \frac{\text{Peso (kilogramos)}}{\text{Talla o estatura, al cuadrado (metros}^2\text{)}}$$

→ **Peso bajo o delgadez**
 IMC menor de 18.5 kg/m²

→ **Peso ideal**
 IMC de 18.5 – 24.99 kg/m²

→ **Sobrepeso y obesidad**
 IMC mayor o igual a 25 kg/m²



Obesity: preventing and managing the global epidemic

www.who.org

Implicaciones de salud de la obesidad, Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos

www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK15155/



FUENTE: Elaborado por Fundación Este País, con base en: Organización Mundial de la Salud (OMS), *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*, Comité de Expertos de la OMS, Reporte Técnico 854, Ginebra, Suiza, 1995.

Categorías del estado nutricional

El camino hacia la clasificación y estandarización del estado nutricional de las personas a nivel internacional ha llevado varios años y etapas de análisis. En 1972, un estudio mostró que existía una correlación positiva entre el IMC y la cantidad de grasa en el cuerpo.² En 1985, el Departamento de Salud y Servicios Humanos del gobierno de Estados Unidos y los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ese país recomendaron el uso del IMC como medida para evaluar la obesidad y facilitar la identificación de pacientes con riesgo de desarrollar enfermedades. En ese año se establecieron los primeros puntos de corte del IMC para establecer categorías de estado nutricional y permitir la comparación entre poblaciones.

En 1988, el NIH unificó criterios para establecer como “peso ideal” un IMC igual o menor a 25 kg/m², ya que en la mayoría de los estudios epidemiológicos realizados la mortalidad de mujeres y hombres aumenta cuando se encuentra por arriba de ese valor. En esa revisión se estableció una nueva categoría: el “sobrepeso”, estado previo a la obesidad, con un punto de corte de 30 kg/m². Los límites y categorías de peso que se emplean en la actualidad, con base en el IMC, fueron establecidos por la Organización Mundial de la Salud, y son aplicables para la población adulta, independientemente de la edad.

Una persona está en su peso deseable si su IMC se ubica entre 18.5 y 24.9 kg/m².³ Cuando el IMC es igual o mayor a 25 kg/m² se considera que la persona ha excedido el límite de su peso ideal y que es preobesa (término conocido como sobrepeso), o incluso obesa si su IMC fuera mayor o igual a 30 kg/m². Por el contrario, si el IMC es menor de 18.5 kg/m² esto podría reflejar mala nutrición o desórdenes de la alimentación.

CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y CATEGORÍAS DEL ESTADO NUTRICIO PARA POBLACIÓN ADULTA

	Peso bajo (IMC menor de 18.5)
Delgadez severa	Menos de 16
Delgadez moderada	16 – 16.99
Delgadez aceptable	17 – 18.49
	Peso ideal
Normal	18.5 – 24.99
	Sobrepeso (IMC igual o mayor a 25)
Preobesidad	25 – 29.99
Obesidad tipo I	30 – 34.99
Obesidad tipo II	35 – 39.99
Obesidad tipo III	≥40

n NOTA: Los números son valores del Índice de Masa Corporal, IMC, expresados en kg/m². En muchos casos, el término preobesidad se utiliza como sinónimo de sobrepeso, sin embargo, en sentido estricto, el sobrepeso incluye también a la obesidad. La clasificación comprende valores del IMC de población adulta independientemente de la edad.

f FUENTE: Elaborado por Fundación Este País, con base en: OMS, *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*, Comité de Expertos de la OMS, Reporte Técnico 854, Ginebra, Suiza, 1995; OMS, *Obesity: preventing and managing the global epidemic*, Reporte Técnico de la OMS 894, Ginebra, Suiza, 2000.

Situación de la obesidad en México

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2006,⁴ los estados nutricios de la población se pueden clasificar en cuatro categorías: desnutrición, peso adecuado, preobesidad o sobrepeso y obesidad.

En México, la desnutrición afecta a 1.4% de las mujeres y 1.5% de los hombres adultos de 20 años de edad o más. Por su parte, una de cada cuatro mujeres (26.7%) y cerca de uno de cada tres hombres (31.7%) tienen un peso adecuado; el promedio nacional de población con peso adecuado es de 29.2% entre los adultos mayores de 20 años.

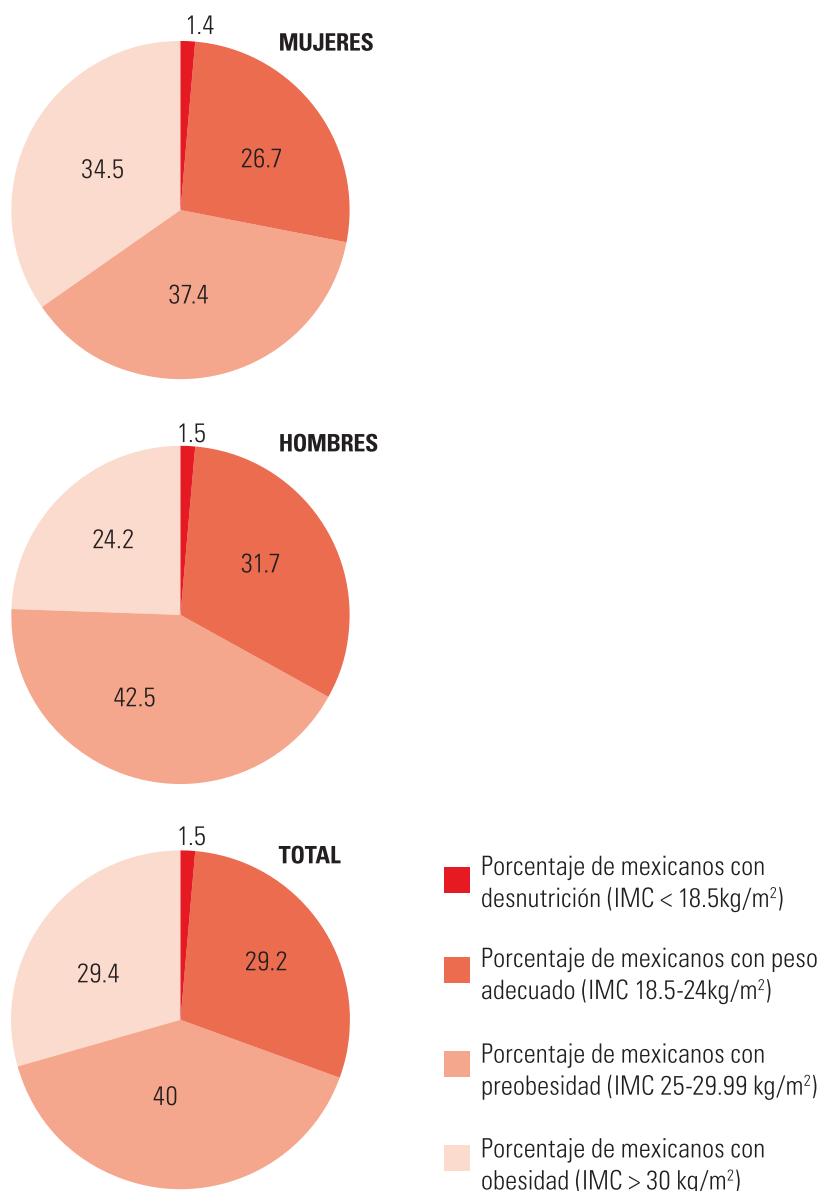
En la tercera categoría, la de preobesidad o sobrepeso, su prevalencia es mayor entre hombres que mujeres: 37.4% de las mujeres y 42.5% de los hombres presentan esa condición nutricia, con un promedio nacional de 40%.

Sucede lo contrario en la categoría de obesidad, donde la proporción es mayor entre las mujeres que en los hombres, ya que mientras 34.5% de las mujeres tienen obesidad, 24.2% de los hombres se ubica en esa categoría; el promedio nacional es de 29.4% de personas obesas en México.

Sumando las dos condiciones de exceso de peso, preobesidad y obesidad, 71.9% de las mujeres y el 66.7% de los hombres lo padecen en el país.

Las cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 indican que cerca de 30% de la población mexicana adulta mayor de 20 años de edad está en su peso adecuado, mientras que 69.4% de los mexicanos adultos tiene exceso de peso corporal: 40% sufre preobesidad y 29.4% obesidad.

PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN ADULTA EN MÉXICO SEGÚN SU SITUACIÓN DE PESO CORPORAL, POR SEXO, 2006



n NOTA: Las cifras consideran a la población adulta mayor de 20 años. Las cifras pueden no sumar 100 debido al redondeo.

f FUENTE: Elaborado por Fundación Este País con base en: Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, <www.insp.mx>.

Obesidad en las entidades federativas

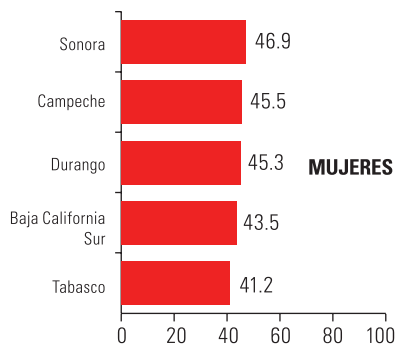
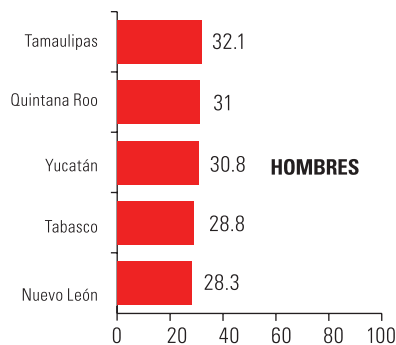
Al analizar el estado nutricional de la población mexicana adulta por entidad federativa, según los resultados de la Ensauf 2006, se puede apreciar que, en general, existen variaciones poco importantes en los porcentajes de población distribuida en las cuatro categorías del IMC: desnutrición, peso adecuado, preobesidad o sobrepeso y obesidad.

Al analizar, en particular, las cinco entidades federativas de México con mayor prevalencia de obesidad, tanto en hombres como en mujeres, se puede destacar lo siguiente: en primer lugar, todas las entidades federativas se encuentran en la región norte, en su mayoría en la frontera con Estados Uni-

dos, o en la región sur-sureste del país. En segundo lugar, sólo el estado de Tabasco se encuentra entre las cinco entidades federativas con mayor prevalencia de obesidad tanto en mujeres como en hombres.

Un tercer aspecto que destaca es que entre las entidades federativas con mayor prevalencia de obesidad femenina, los porcentajes son superiores a 40% e incluso cercanos a la mitad de las mujeres adultas, como en el caso de Baja California Sur (46.9% presenta obesidad). En el caso de las entidades con alta prevalencia de obesidad entre los hombres, los porcentajes son inferiores respecto de los de las mujeres, ya que se ubican en alrededor de 30%.

ENTIDADES FEDERATIVAS CON MAYOR PORCENTAJE DE POBLACIÓN CON OBESIDAD, POR SEXO, 2006



n NOTA: Las cifras consideran a la población adulta mayor de 20 años.

f FUENTE: Elaborado por Fundación Este País con base en: INSP, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, <www.insp.mx>.

NOTAS

n 1 Institutos Nacionales de Salud, Implicaciones de salud de la obesidad, NIH Consensus Development Conference Statement Online 1985 Feb 11-13, 5(9):1-7, enero 2011, <www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK15155>. 2 El estudio analizó a 7,424 hombres sanos de cinco países. Keys A., F. Fidanza, M.J. Karvonen, N. Kimura y H.L. Taylor, "Indices of relative weight and obesity", en: *Journal of Chronic Diseases*, 25 (6), pp. 329-43, 1972. 3 El rango del IMC ideal supone que el peso deseable de una persona puede variar entre 12 y 20 kg, (dependiendo de su estatura. El rango es amplio debido a diversos factores que intervienen en el peso de una persona, como el sexo (las mujeres tienen mayor porcentaje de grasa corporal que los hombres), y la complexión o estructura ósea. 4 Encuesta más reciente que existe en la materia. INSP, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*, <www.insp.mx>.

FUNDACIÓN
Este País
CONOCIMIENTO ÚTIL

CONSEJO DIRECTIVO
PRESIDENTE

Federico Reyes Heróles

CONSEJEROS

Rosa María Rubalcava
Francisco Suárez Dávila

DIRECTOR EJECUTIVO

Eduardo A. Bohórquez

COORDINADOR ACADÉMICO
Y DE INVESTIGACIÓN APLICADA

Roberto Castellanos C.

COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA

Vania Montalvo

DISEÑO

Mayanín Ángeles

Esta edición de *Indicadores* contó con la colaboración especial de la Dra. Andrea Díaz-Villaseñor, investigadora de Fisiología de la Nutrición en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

El proyecto cultural **Este País** surge con el propósito de incorporar nuevas herramientas analíticas al estudio de las ciencias sociales.

La **Fundación Este País** coordina la investigación, el análisis y la asesoría de este proyecto.

Escribe a info@fep.org.mx

Visita nuestra página web:
www.fep.org.mx



**Conocimiento
que se comparte crece**

[facebook.com/fundacion.estepais](https://www.facebook.com/fundacion.estepais)

twitter.com/fundacionep