

Obesidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera **sobrepeso cuando el índice de masa corporal (IMC) es igual o superior a 25, y a la obesidad igual o superior a 30**. El IMC se obtiene al dividir el peso de una persona entre el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

Ejemplo: 70.5 kg / (1.60 m x 1.60 m) = 27.53 IMC

Obesidad en el mundo

Datos de la OMS señalan que:



- Desde 1980, la obesidad se ha más que duplicado en todo el mundo.
- 300 millones de adultos sufren obesidad.
- 42 millones de niños de 5 años presentan obesidad.
- 1,000 millones de adultos tienen sobrepeso.
- **1,500 millones de personas padecerán sobrepeso en 2015**, si no se llevan a cabo medidas preventivas.

5°
factor de riesgo
de muerte
en el mundo

PARA MANTENER PESO SALUDABLE

La OMS recomienda:

- Limitar el consumo de grasas.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Hacer ejercicio periódicamente.

Sobrepeso y obesidad son responsables de...

44%



de los
casos de
diabetes

23%



de enfermedad
de las
**arterias
coronarias**

7-41%



de diferentes
tipos de
cáncer

2.8 millones de muertes anuales



Obesidad infantil en México

- Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), **México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil**.
- 1 de cada 3 adolescentes entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad.
- Este trastorno también afecta a niños en edad preescolar.
- El sobrepeso y obesidad en escolares ha aumentado aproximadamente 26% para ambos sexos, lo cual representa **más de 4.1 millones con este trastorno**.

En México

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) encontró que:

- **71.28% de la población adulta padece sobrepeso y obesidad.**
- 32.4% presenta sobrepeso.
- 38.8% padece obesidad.
- La obesidad afecta más al sexo femenino.
- El sobrepeso es más común en los varones.
- La tendencia entre los años 2000 a 2012 muestra que la prevalencia combinada de **sobrepeso y obesidad en adultos aumentó 15.2%**, incremento que se encuentra entre los de mayor proyección en el mundo.
- En 2008 la inversión en el sector salud atribuible a la obesidad fue de 42 mil millones de pesos.
- Para 2017 dichos costos podrían ascender a 101 mil millones de pesos.



Salud
Medicinas
.com.mx

