

## La obesidad un problema prioritario de salud pública

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

### ¿Qué se sabe sobre la obesidad y las ENT ?

El 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. En la actualidad la obesidad es considerada una epidemia que va en aumento.

Estimaciones mundiales de la OMS correspondientes a 2008:

1500 millones de adultos de 20 y más años tenían sobrepeso.

De esta cifra, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.

Más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas.

El sobrepeso y la obesidad han ido en aumento en países de ingresos bajos y medios.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Los niños con sobrepeso tienen muchas probabilidades de desarrollar diabetes, ecv, que a su vez se asocian a un aumento de la probabilidad de muerte prematura y discapacidad.

Existe una clara asociación negativa entre la menor duración de la lactancia materna y la prevalencia de obesidad (Mardones et al., 2009a) (4).

El 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. (1)

### Datos y cifras

Según la a  
Encuesta  
Nacional de  
Situación  
Nutricional 2010



Sobrepeso y obesidad (mayor a 2 DE desviación estándar. Clasificación OMS).

Menores de 5 años: 5,2%

5 a 9 años: 5,2%

10 a 17 años: 3,4%



Posible riesgo de sobrepeso (entre 1 DE y 2 DE)

•Menores de 5 años: 20,2%

•5 a 9 años: 18,9%

•10 a 17 años: 16,7%



Obesidad Abdominal

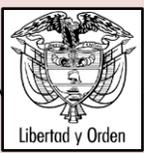
hombres (circunferencia de cintura mayor o igual a 90 cms) 39,8%

mujeres (circunferencia de cintura mayor o igual a 80 cm) 62%.

### Causas y consecuencias

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En el mundo, se ha producido: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.



## Estrategias para la acción

### Estrategias para la acción - Recomendaciones internacionales

Para frenar la epidemia mundial de obesidad es necesaria una estrategia poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y adaptada al entorno cultural

El Plan de Acción de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las ENT constituye una hoja de ruta para el establecimiento y fortalecimiento de iniciativas de vigilancia, prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la obesidad.

Promover de la alimentación saludable orientada a: mantener un peso saludable; reducir la ingesta total de grasas y sustituir las grasas saturadas por las insaturadas; aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta de azúcar y sal.

Promover los modos de vida saludable, la actividad física y apoyo a las personas para elegir opciones saludables. Creación de entornos saludables y asequibilidad y accesibilidad de opciones dietéticas más saludables.



## Estrategias y acciones nacionales

### Estrategias para la acción

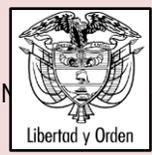
En Colombia la Ley 1355 de 2009 define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y señala las medidas para su control, atención y prevención, a través de estrategias que deben ser desarrolladas de manera intersectorial y articulada.

Dentro de las estrategias que plantea la Ley se incluyen

- Promoción de políticas de seguridad Alimentaria y Nutricional y de actividad física para favorecer los ambientes saludables y seguros para la práctica de las mismas.
- Información, educación y comunicación
- Promoción de la actividad física
- Promoción del transporte activo
- Promoción de una dieta balanceada y saludable
- Marco regulatorio y control en los alimentos procesados: etiquetado, grasas trans, grasas saturadas.
- Regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos.
- Etiquetado de productos para la reducción de peso corporal

### Saber más

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>  
<http://www.who.int/topics/obesity/es/>  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>  
<http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/index.html>  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/index.html)  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/index.html)  
<http://www.cdc.gov/spanish/VERB/Obesidad.htm>  
<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/ObesidadNinos/>  
<http://www.cdc.gov/spanish/nutrition.html#obes>  
<http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/disabilityandhealth/obesity.html>



Ministerio de Salud y Protección Social  
Colombia  
Resolución No. 9085 de 2015

Subdirección de Transmisibles República de Colombia