

HOJA INFORMATIVA SOBRE LA OBESIDAD

1 ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es definida por la Organización Mundial de la Salud como un acúmulo anormal o excesivo de grasa que comporta un riesgo para la salud. Habitualmente se mide con el IMC (índice de masa corporal) pero hay otros métodos como el ratio cintura- altura que junto con el IMC pueden ser más precisos.

3 LA OBESIDAD ES UN FACTOR DE RIESGO

Las personas que padecen obesidad corren un mayor riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. La obesidad es también un factor de riesgo de complicaciones de la COVID-19.

5 EL ESTIGMA DEL PESO ES PELIGROSO

En muchos países, se culpa habitualmente a las personas con obesidad de su enfermedad. El estigma del peso refuerza la suposición de que la obesidad es una mera responsabilidad individual de la persona.

Puede dañar el bienestar mental y físico, y puede impedir que las personas busquen la atención médica necesaria. Aunque el estigma varía en distintas partes del mundo, una cosa está clara: experimentar un sesgo sistemático no ayuda a las personas a adoptar estilos de vida más saludables. De hecho, puede hacerlo más difícil. Aprenda más sobre el impacto del estigma.

7 LA OBESIDAD NO SOLO ES CUESTIÓN DE PESO

El peso es un indicador de la obesidad, pero el tratamiento de la obesidad consiste en mejorar la salud general, no solo en perder peso. Es posible que una persona con un IMC más alto esté controlando su enfermedad y viva con un "peso saludable".

9 LA OBESIDAD INFANTIL SE PUEDE Y DEBE PREVENIR Y TRATAR

La obesidad infantil casi se ha duplicado cada 10 años. Puede afectar profundamente a la salud física, el bienestar social y emocional, y la autoestima de los niños. Se asocia a un bajo rendimiento escolar y a una menor calidad de vida. A menudo se prolonga hasta la edad adulta, por lo que la prevención y el tratamiento son vitales para detener el aumento mundial de la obesidad. La educación es necesaria para fomentar una nutrición adecuada para los niños.

2 LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

Se debe a diversos factores, como la biología, la salud mental, el riesgo genético, el entorno, el acceso a la sanidad y el acceso a alimentos ultraprocesados. No se debe a una falta de fuerza de voluntad.

4 "COMER MENOS, MOVERSE MÁS" NO "ARREGLA" LA OBESIDAD

El lema: "Comer menos, moverse más" implica que la pérdida de peso se basa únicamente en la dieta y el ejercicio, ignorando otros elementos causantes de la obesidad. Aunque el ejercicio físico desempeña un papel importante en la salud general, no es un factor significativo para controlar la obesidad.

6 LAS PERSONAS NO TIENEN LA CULPA DE SU OBESIDAD

La obesidad suele estar provocada por factores ajenos al control de la persona. Los factores biológicos y genéticos hacen que algunos de nosotros tengamos un mayor riesgo. Nuestro entorno físico y social influye en nuestra capacidad para llevar una vida sana y nos expone a alimentos poco saludables que están diseñados para hacernos comer más. La obesidad es, por tanto, el resultado de complejos factores biológicos, genéticos y ambientales.

8 LA OBESIDAD YA NO ES SOLO UNA ENFERMEDAD DE LOS PAÍSES RICOS

En la actualidad, el aumento de la obesidad es más rápido en los países de ingresos bajos y medios. Muchos están combatiendo simultáneamente el sobrepeso/obesidad y la desnutrición. La obesidad es especialmente prevalente en las comunidades más pobres y vulnerables.



PERSONAS

Las personas con obesidad tienen el doble de probabilidades de ser hospitalizadas si dan positivo en la prueba de COVID-19.



INFANCIA

Se prevé que la obesidad infantil aumente un 60% en la próxima década, hasta alcanzar los 250 millones en 2030.



BILLÓN DE DÓLARES

Las consecuencias médicas de la obesidad costarán más de 1 billón de dólares en 2025.



MILLONES

800 millones de personas en todo el mundo sufren obesidad.

Las raíces de la obesidad son profundas

Juntos podemos crear un futuro más saludable.

Para tener un impacto real sobre la obesidad, tenemos que trabajar juntos para abordar sus múltiples causas profundas en toda la sociedad. Simplificar la enfermedad a una sola causa puede dificultar aún más su tratamiento. Por eso debemos concienciar y mejorar el acceso a la información adecuada.

Trabajemos juntos para combatir las causas profundas de la obesidad.



1 BIOLOGÍA

El cuerpo humano tiene mecanismos propios para protegerse de la inanición, lo que puede dificultar el mantenimiento de la pérdida de peso.

2 ALIMENTOS

Los alimentos ultraprocesados, actualmente presentes en todo el mundo, están contribuyendo al rápido aumento de la obesidad.

3 RIESGO GENÉTICO

Nuestros genes pueden influir entre 40-70% en las probabilidades de desarrollar obesidad.

4 ACCESO A LA SANIDAD

Sin acceso a profesionales sanitarios formados en obesidad, la mayoría de las personas que padecen obesidad no alcanzarán ni mantendrán un objetivo de peso saludable a largo plazo.

5 ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA

La vida prenatal, la edad adulta temprana, el embarazo, las enfermedades y los medicamentos pueden influir en el aumento de peso.

6 MARKETING

Existe una compleja relación entre los sistemas alimentarios y la salud, y se sabe que el marketing de productos alimenticios está relacionado con la obesidad.

7 SALUD MENTAL

Los síntomas de algunos trastornos mentales, y sus medicamentos asociados, pueden provocar un aumento de peso.

8 SUEÑO

La falta de sueño altera las hormonas que pueden afectar al peso, al igual que los niveles elevados de estrés.

9 ESTIGMA

La discriminación y el estigma por el peso pueden tener consecuencias importantes para alguien con obesidad.

