



www.worldheart.org

# OBEESIDAD

## La Obesidad: un peligro que está creciendo

### Sobrepeso y obesidad – una nueva epidemia

- Globalmente más de un 1.5 billones de adultos están sobre pasados de peso; 500 millones de ellos son obesos.
- Acerca de 43 millones de niños menores de 5 años estaban sobre pasados de peso en el 2010.
- Alrededor del mundo, la obesidad se ha más que duplicado desde 1980.
- Mundialmente, el sobrepeso y la obesidad están ligados a más muertes que a la desnutrición.

### El sobrepeso y la obesidad son amenazas serias a la salud

- El sobrepeso/obesidad aumentan el riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT) como enfermedades del corazón, derrame, diabetes y cáncer.
- Aproximadamente 3 millones de muertes al año son atribuidas al sobrepeso y la obesidad.
- El sobrepeso/obesidad es el quinto más alto factor de riesgo de la salud, mas alto que el alcohol, sexo sin protección, falta de higiene y suministro de agua.
- Los niños con sobrepeso están propensos a enfermarse más a menudo o a tener alguna discapacidad cuando son adultos y a morir más temprano que aquellos que tienen peso normal.

### El sobrepeso y la obesidad es un creciente problema de salud para los pobres

- En las últimas dos décadas, las estadísticas de obesidad se han triplicado en los países en desarrollo.

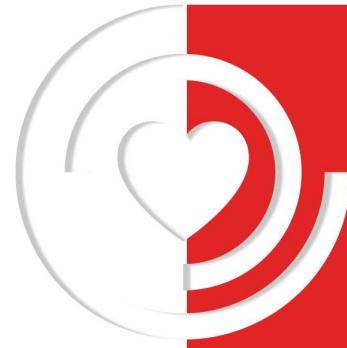
- En 2010, en África del Sur, más de dos tercios de las mujeres estaban sobrepasadas de peso u obesas.
- Más de 4 de cada 10 personas en Colombia y más de un tercio de la población Brasileira están clasificados como sobrepasados de peso.

### El sobrepeso/obesidad son prevenibles. Debemos de tomar acción ahora para:

- Apoyar las políticas que mejoren la disponibilidad y accesibilidad en precios de frutas y vegetales.  
<http://www.consumersinternational.org>
- Fortalecer la infraestructura para el ciclismo, y caminos designados para caminar a través de los planes desarrolladores de las ciudades, y las políticas de transporte público.
- Fortalecer políticas de la educación física y la buena nutrición en las escuelas.
- Limitar el mercadeo de las comidas y bebidas no saludables.
- Advocar el compromiso fortalecido de luchar en contra de la obesidad:
  - Declaración Europeo en contra de la obesidad.  
<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/diseases-and-conditions/obesity/publications/pre-2009/European-charter-on-counteracting-obesity>
  - Recursos para Prevenir Obesidad del gobierno del Reino Unido.  
<http://www.idea.gov.uk/idk/core/page.do?pagelid=7096334>
- Encuentre los factores de riesgo en su país:  
<http://apps.who.int/infobase/Index.aspx>  
[http://gamapserver.who.int/gho/interactive\\_charts/ncd/mortality/cvd/atlas.html](http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/mortality/cvd/atlas.html)



**WORLD HEART  
FEDERATION®**



## ¿Por que es la obesidad un problema?

El sobrepeso y la obesidad predisponen a las personas a las enfermedades no transmisibles (ENT) incluyendo enfermedades del corazón, derrames, diabetes y algunas formas de cáncer. Las ENT matan a más personas que todas las otras causas de muerte combinadas. Estas enfermedades causan una pérdida humana enorme e imponen costos altísimos a los sistemas de salud. También reducen la productividad matando y dejando a personas desvalidas en sus años productivos.

## ¿Que es la obesidad?

La obesidad ha estado en la clasificación internacional de enfermedades por más de cien años. El Índice de Masa Corporal, BMI por sus siglas en Ingles el cual representa peso y estatura es una medida simple y muy usada de establecer prevalencia. Un índice de Masa Corporal de 25 o más es clasificado como sobrepeso y de 30 o más alto es clasificado como obeso. El sobrepeso y la obesidad ocurren cuando más energía (medida en calorías) es consumida que utilizada en ejercicio. Las dietas que son altas en grasas y azúcares son "energía densa", lo cual significa que contienen muchas calorías. Estas dietas contribuyen a la obesidad y al sobrepeso.

## ¿Por que está aumentando?

La rápida urbanización, globalización cambios en el transporte, la producción de comida y otros desarrollos económicos y sociales han alterado la manera en que las personas viven y se alimentan en la mayor parte del mundo. Más personas tienen trabajos sedentarios y utilizan el transporte motorizado en vez de caminar o la bicicleta. Para muchos las dietas tradicionales están siendo remplazadas por comidas preparadas rápidas. En muchos países, la grasa y el azúcar se han convertido en una manera de obtener calorías, es mucho más barato que los granos, frijoles, lentejas, frutas y vegetales. Estos factores han ayudado a un mayor consumo de calorías y contribuido a la disminución de energía (calorías) utilizadas en actividad física.

## ¿Quien está más afectado?

Mientras puede afectar a las personas de todos los niveles de la sociedad, en las últimas décadas la obesidad ha sido una condición de las personas pobres más que de ningún otro grupo. En países con salarios altos es más común en la población desfavorecida. En países de don los salarios son de bajos a medianos el porcentaje de obesidad y de enfermedades no comunicables están subiendo rapidamente. Con menos acceso a servicios de salud para prevenir o tratar las enfermedades no comunicables y a menudo sin seguro o protección social que pueda compensar por la pérdida de salario debido al fallecimiento o discapacidad de los jefes de familia, los pobres son más afectados por los

efectos del sobrepeso y la obesidad. Los países de bajas economías son también los más vulnerables a la pérdida de productividad causada por la muerte temprana y la discapacidad.

## ¿Que se puede hacer?

Una dieta saludable y la actividad física pueden grandemente prevenir la obesidad y el sobrepeso. Los gobiernos, los socios internacionales, la sociedad civil, las organizaciones sin fines de lucro y las comunidades todos tienen un papel vital que desarrollar para cambiar las políticas y las practicas que le dan forma al comportamiento alrededor de las dietas y la actividad física. Esto incluye the trade, la agricultura, el transporte y las políticas de planeamiento urbanas que determinan si las personas tienen opciones saludables, así como asegurar la inversión en la educación, el mercadeo y los medios de comunicación que influyen a las personas. Insistiendo que el impacto de la prioridad para las políticas en diferentes áreas (ej. agricultura, transporte, planeamiento urbano, medio ambiente, procesamiento de comidas, distribución, mercadeo, educación y la salud) pueden ayudar a reducir la obesidad y el sobrepeso.

Para referencias detalladas visite:  
<http://www.worldheart.org/children>

Hoja de datos desarrollada por la Federación Mundial del Corazón en colaboración con:



HRIDAY  
(Health Related Information  
Dissemination Amongst Youth)



Hecho posible con el financiamiento de la Fundación Medtronic.