



Día Mundial de la Obesidad 2023

World Obesity Day 2023

Ingrid Consuelo Silva Palma
Universidad Autónoma Metropolitana
ingridconsuelosilvap@gmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87642

Resumen

El Día Mundial de la Obesidad es celebrado desde el año 2020 el 4 de marzo. Es un día que tiene el propósito de abordar la epidemia mundial de obesidad que se vive, para el año 2023, la campaña para llevar a cabo esta conmemoración, tomo como lema “Cambiano las perspectivas: Hablemos sobre la obesidad”. Diversas organizaciones internacionales se unieron a esta campaña, entre ellos la Organización Panamericana de la Salud, la propia Organización Mundial de la Salud incrementando así la visualización de las acciones que se dirigen a la promoción para la implementación de las estrategias que pretenden detener el aumento del sobrepeso y la obesidad. En este artículo se realiza una breve revisión de las características y acciones que se han tomado para la prevención y atención del sobrepeso y la obesidad, a partir de la implementación del Día Mundial de la Obesidad, que van desde la promoción de la lactancia materna, la mejora en la nutrición y fomentó de la actividad física en centros educativos, hasta el manejo de las propuestas de políticas públicas y el desarrollar y puesta en marcha de acciones de promoción, vigilancia, investigación y evaluación de la salud.

Palabras clave: salud, sobrepeso, promoción, acciones de salud, obesidad.

Abstract

World Obesity Day is celebrated since 2020 on March 4. It is a day that aims to address the global epidemic of obesity that is experienced, for the year 2023, the campaign to carry out this commemoration, took as its motto “Changing perspectives: Let’s talk about obesity”. Several international organizations joined this campaign, including the Pan American Health Organization and the World Health Organization itself, thus increasing the visualization of actions aimed at promoting the implementation of strategies to stop the increase in overweight and obesity. In this article, a brief review is made of the characteristics and actions that have been taken for the prevention and attention of overweight and obesity, from the implementation of the World Obesity Day, ranging from the promotion of breastfeeding, the improvement of nutrition and the promotion of physical activity in educational centers, to the management of public policy proposals and the development and implementation of actions for health promotion, surveillance, research and evaluation.

Keywords: health, overweight, promotion, health actions, obesity.

Recibido el 7 de marzo de 2022.
Aceptado el 22 de mayo de 2022.

Las cifras actuales de sobrepeso y obesidad en México se contabilizan en un aproximado de 50 millones de personas adultas con esta condición de peso (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022), con dichos números se generó que México se ubique en primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y el segundo en adultos. De acuerdo con datos de la Instituto de Salud para el Bienestar (2022), alrededor de 800 millones de personas en el mundo viven con obesidad y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2022), estima que para el año 2030, se puedan alcanzar los 250 millones de casos, debido al incremento en la obesidad infantil, en México.

El sobrepeso y la obesidad, al convertirse en un problema de salud pública por las cifras elevadas a nivel mundial de personas con este padecimiento y las afecciones crónicas que se asocian esta, como lo son las enfermedades cardiovasculares, especialmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, los trastornos como la osteoartritis y algunos tipos de cáncer como los de endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon.

Con la finalidad de sumar esfuerzos de los diferentes sectores sociales como los profesionales de salud, de la academia, investigadores y organizaciones de la sociedad civil, para la prevención, atención y control del sobrepeso y obesidad, además de proponer soluciones prácticas para ayudar a la población a alcanzar y mantener un peso saludable, para revertir la crisis de obesidad, desde el año 2020 se ha establecido el 4 de marzo como el Día Mundial de la Obesidad.

Como principal respuesta a la crisis de salud generada por el sobrepeso y la obesidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), establece como elementos fundamentales para la prevención y manejo, entornos y comunidades que contribuyan en las tomas de decisiones adecuadas de las personas, es decir, que la opción más sencilla, que involucra la mayor accesibilidad, disponibilidad y asequible, sea la más saludable en cuanto a los alimentos y actividad física.

En el aspecto individual, se propone que la persona puede tener como primeras opciones: limitar la ingesta de exceso calórico que se consume de la cantidad de grasa total y de azúcares; aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, cereales integrales y frutos secos; optar por

realizar una actividad física periódica, con un promedio de 60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales en el caso de los adultos.

Ya que estas recomendaciones pueden tener efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano, por lo que aquí se tiene que contemplar el plano social, en el que la importancia radica en ayudar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, esto con la implementación de políticas demográficas y basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física constante y las opciones alimentarias que sean más saludables estén disponibles para toda la población.

En el marco del Día Mundial de la Obesidad 2023, en el que se adoptó como lema de campaña “Cambiando las perspectivas: Hablemos sobre la obesidad”, se realizó el foro titulado “Intercambiando perspectivas, hablemos de obesidad”, que organizó el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de la Secretaría de Salud del Gobierno de México y que se realizó en las instalaciones del Centro Médico Nacional Siglo XXI en la Ciudad de México el viernes 3 de marzo de 2023. En este foro se contó con la participación del director general del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece), Ruy López Ridaura; el director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP, Simón Barquera Cervera; la asesora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Vivían Pérez Jiménez; el jefe de Nutrición del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) en México, Mauro Brero y la secretaria de Salud de la Ciudad de México, Oliva López Arellano, quienes destacaron la importancia del trabajo conjunto para el abordaje del sobrepeso y la obesidad, considerando indispensable trabajar en estrategias relacionadas con la atención primaria de salud y la necesidad de la promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable, en la mejora de los entornos sociales, especialmente los escolares de alimentación y actividad física, continuar con las políticas públicas y la regulación de la comercialización y etiquetado de alimentos ultraprocesados y seguir con las acciones de vigilancia, investigación y evaluación.

Como parte de las acciones relevantes tomadas en esta fecha, se firmó la *Alianza para la Prevención y el Control de Enfermedades Crónicas*, que tiene el objetivo de

que los sectores involucrados, desde los profesionales de salud hasta las organizaciones de la sociedad civil, implementen acciones que contribuyan a la mejora de la salud, disminución y control de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinaria.

En su comunicado de prensa Instituto Nacional de Salud Pública, destaco que la obesidad no se resuelve con “moverse más y comer menos”, pero la actividad física sin duda alguna mejora la salud física, metabólica y mental de todas las personas. Por lo que es imprescindible que en el país se pueda incentivar la realización de actividad física o la práctica de algún deporte, así como mejorar el entorno construido para ello y crear estrategias que permitan contribuir a la adquisición de hábitos de vida activos y saludables que permitan a su vez la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónico degenerativas, que además permite mejoras en el bienestar, la salud mental y la calidad de vida de la población.

Además del foro, realizado el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública de México (CINyS-INSP) organizó dos actividades más:

- ▶ 08 de marzo. Simposio. *La obesidad en México, una responsabilidad compartida.*

Organizado por la Academia Nacional de Medicina. Evento virtual como Sesión Académica. Transmitida por <https://www.anmm.org.mx/index.php>

- ▶ 12 de marzo. *Paseo Dominical, Muévete en Bici.* En la que se realizaron diversas actividades dirigidas a la población en general para la promoción de la alimentación saludable, la actividad física y el juego activo. Se realizo en el Ángel de la Independencia de la Ciudad de México, de las 8:00 a las 13:30 horas.

De forma particular la Organización Panamericana de la Salud (2023) también se encuentra ocupada en la propuesta de trabajo con los países de las Américas para la implementación de Plan de Aceleración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que tiene la finalidad de frenar el avance de la obesidad destacando la prevención y reducción de la obesidad, dicho plan fue discutido en la 75ª Asamblea Mundial de la Salud en 2022.

El Día Mundial de la Obesidad se celebra cada año el 4 de marzo para concienciar sobre la urgente necesidad de hacer frente a la epidemia mundial de obesidad. El tema de 2023 es Cambiando las perspectivas: Hablemos de obesidad.

Referencias

- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) (2022). *Presentación de resultados.* <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php>
- Instituto Nacional de Salud Pública (2022). *Día Mundial contra la Obesidad.* Gobierno de México. <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-contra-la-obesidad-4-de-marzo?idiom=es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Obesidad y sobrepeso.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>
- World Obesity Day Global Advisory Group (2023). *Let's talk about... Life with obesity.* <https://es.worldobesityday.org/people-living-with-obesity>

