



Impacto de los estilos de vida modernos en la prevalencia de la obesidad

Impact of modern lifestyles on the prevalence of obesity

Andrea Yatziri Arreguin Hernández

Programa Universitario de Servicio Social: Obesidad, Sobrepeso, Salud y Emociones, Atención conductivo conductual (O.S.S.E.A.)
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
andreareguin8@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.58.94871>

Resumen

La obesidad afecta a todos los estratos sociales, con mayor intensidad en áreas urbanas y entre personas con menor educación. A pesar de los esfuerzos gubernamentales, los desafíos políticos y económicos dificultan la implementación de políticas de salud eficaces. La urbanización ha modificado estilos de vida, aumentando el acceso a alimentos procesados y la inseguridad alimentaria. Culturalmente, la dieta mexicana, rica en calorías y grasas, junto con la modernización, agrava la situación. La obesidad se relaciona con una dieta hipercalórica y un estilo de vida sedentario, exacerbados por el estrés y la falta de sueño. Factores como economía, cultura alimentaria, políticas urbanas y entorno construido influyen en comportamientos asociados. Además, servicios ecosistémicos como acceso a alimentos saludables y espacios para actividad física son esenciales para su prevención. Este artículo propone un marco teórico para entender la obesidad en la Ciudad de México desde una perspectiva integral, abarcando factores sociales, políticos, económicos y culturales. El enfoque propuesto es integral, promoviendo estilos de vida saludables, mejorando el acceso a alimentos nutritivos y fomentando la actividad física, considerando las interrelaciones entre factores sociales, económicos, culturales y ecológicos.

Palabras clave: salud, estilo de vida, obesidad, entorno, calidad de vida.

Abstract

Obesity affects all social strata, with greater intensity in urban areas and among people with lower levels of education. Despite government efforts, political and economic challenges hinder the implementation of effective health policies. Urbanization has changed lifestyles, increasing access to processed foods and food insecurity. Culturally, the Mexican diet, rich in calories and fats, together with modernization, aggravates the situation. Obesity is related to a high-calorie diet and a sedentary lifestyle, exacerbated by stress and lack of sleep. Factors such as economics, food culture, urban policies, and the built environment influence associated behaviors. In addition, ecosystem services such as access to healthy foods and spaces for physical activity are essential for its prevention. This article proposes a theoretical framework for understanding obesity in Mexico City from a comprehensive perspective, encompassing social, political, economic, and cultural factors. The proposed approach is comprehensive, promoting healthy lifestyles, improving access to nutritious food, and encouraging physical activity, considering the interrelationships between social, economic, cultural, and ecological factors.

Keywords: health, lifestyle, obesity, environment, quality of life.

Recibido el 10 de enero de 2025.
Aceptado el 04 de agosto de 2025.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Contexto social, político, económico y cultural

México es un país con una rica diversidad social y cultural, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda en 2020, realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), en México viven 126,014,024 de personas, el instituto pronostica un aumento en la población en los próximos años.

La estructura social mexicana está marcada por desigualdades significativas en términos de ingreso, educación y acceso a servicios de salud. A pesar de los avances en reducción de la pobreza, una parte considerable de la población todavía vive en condiciones de vulnerabilidad. La obesidad ha emergido como un problema de salud pública significativo, afectando a todos los estratos sociales, aunque de manera más pronunciada en las áreas urbanas y entre las personas con menor nivel educativo (Ortiz, Pérez, & Tamez, 2015).

México tiene una economía mixta, siendo una de las más grandes de América Latina. Es una economía de ingresos medios-altos, con sectores industriales y de servicios bien desarrollados. Sin embargo, existen disparidades económicas significativas. La urbanización ha llevado a un crecimiento económico en las ciudades, pero también ha contribuido a cambios en los estilos de vida que favorecen la obesidad. El acceso a alimentos procesados y de bajo costo ha incrementado, mientras que la inseguridad alimentaria persiste en algunas regiones (Cabranes, Domínguez, & Ortiz, 2019). La economía informal también juega un papel importante en la vida de muchos mexicanos, afectando el acceso a servicios de salud y educación.

La cultura mexicana es rica y diversa, con influencias indígenas, españolas y otras europeas. La comida juega un papel central en la cultura mexicana, con una cocina reconocida mundialmente por su sabor y variedad. Sin embargo, las tradiciones alimenticias que incluyen alimentos altos en grasas, azúcares y calorías, como tamales, tacos y dulces, pueden contribuir a problemas de obesidad. Además, el estilo de vida moderno ha llevado a una mayor dependencia de comidas rápidas y convenientes, a menudo menos saludables. Las costumbres sociales, como las comidas familiares y las celebraciones, también

influyen los hábitos alimenticios y de actividad física (Plaza, Martínez, & Navarro, 2022).

La Ciudad de México, una de las metrópolis más grandes del mundo, enfrenta desafíos particulares en relación con la obesidad. La rápida urbanización ha conducido a cambios significativos en los estilos de vida de sus habitantes. La proliferación de cadenas de comida rápida y la disponibilidad de alimentos poco saludables han aumentado considerablemente. Aunque la ciudad cuenta con parques y gimnasios, la inseguridad y la falta de tiempo limitan la práctica de actividades físicas. Además, las costumbres alimenticias mexicanas, aunque ricas y diversas, a menudo incluyen alimentos altos en calorías y grasas (Raccanello, 2020).

Obesidad

La obesidad es un problema de salud pública que ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y México no es la excepción. En particular, la Ciudad de México ha experimentado un aumento significativo en la prevalencia de la obesidad entre su población general. Este fenómeno está estrechamente relacionado con los estilos de vida modernos, caracterizados por cambios en la dieta, la reducción de la actividad física y otros factores socioeconómicos y culturales.

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se mide comúnmente mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), donde un valor de 30 o más se considera obesidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). La obesidad es una enfermedad compleja, que no solo afecta la apariencia estética, sino que también aumenta significativamente el riesgo de diversas enfermedades y problemas de salud. Entre estas complicaciones se encuentran enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y ciertos tipos de cáncer.

La dificultad para perder peso puede deberse a una combinación de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, además de los hábitos alimenticios y de actividad física. Sin embargo, incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir muchos de los problemas de salud asociados con la obesidad (Quiroga, 2017).

Causas de la Obesidad

Aunque los factores genéticos, conductuales, metabólicos y hormonales influyen en el peso corporal, la obesidad ocurre principalmente cuando se consumen más calorías de las que se queman a través de las actividades diarias y el ejercicio. El exceso de calorías se almacena en el cuerpo como grasa (OMS, 2024).

En muchos países occidentales, incluida la Ciudad de México, la dieta de la mayoría de las personas es rica en calorías, a menudo provenientes de comida rápida y bebidas altas en calorías. Las personas con obesidad pueden ingerir más calorías antes de sentirse satisfechas, sentir hambre más rápidamente o comer más debido al estrés o la ansiedad. El estilo de vida moderno ha reducido significativamente las demandas físicas en el trabajo y en las actividades cotidianas debido a comodidades como los controles remotos, las escaleras mecánicas, las compras en línea y los servicios con ventanilla para autos (Mayo Clinic, 2023).

Factores de Riesgo

Herencia e Influencias Familiares

Los genes heredados pueden afectar la cantidad de grasa corporal almacenada y su distribución. La genética también puede influir en la eficiencia con la que el cuerpo convierte los alimentos en energía, regula el apetito y quema calorías durante el ejercicio. La obesidad tiende a presentarse en familias debido tanto a los genes compartidos como a hábitos alimenticios y de actividad física similares (Quiroga, 2017).

Opciones de estilo de vida

De acuerdo a Lamadrid y colaboradores (2023), son tres factores importantes que coadyuban para el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad: 1. Dieta poco saludable: Una dieta alta en calorías, comida rápida, bebidas altamente calóricas y porciones grandes, junto con un consumo insuficiente de frutas y verduras, contribuye al aumento de peso; 2. Calorías líquidas: El consumo de calorías provenientes de bebidas, especialmente alcohólicas y refrescos azucarados, puede aumentar el peso sin proporcionar sensación de saciedad; 3. Inactividad: Un estilo de vida sedentario, con muchas horas frente a

pantallas, facilita el consumo de más calorías de las que se queman.

Enfermedades y Medicamentos

Algunas condiciones médicas, como el hipotiroidismo, el síndrome de Cushing y el síndrome de Prader-Willi, pueden causar obesidad. Los medicamentos como esteroides, algunos antidepresivos y medicamentos antipsicóticos también pueden llevar a un aumento de peso (Mayo Clinic, 2023).

El riesgo de obesidad aumenta con la edad debido a cambios hormonales y un estilo de vida menos activo. La masa muscular disminuye con la edad, reduciendo el metabolismo y la necesidad calórica, lo que puede llevar a un aumento de peso si no se ajustan la dieta y la actividad física.

Otros Factores

Algunos de los factores que se consideran de forma menos frecuente que intervienen en la presencia de sobrepeso y/u obesidad son (Mayo Clinic, 2023):

- ◆ **Embarazo:** El aumento de peso durante el embarazo puede ser difícil de perder y contribuir a la obesidad.
- ◆ **Dejar de fumar:** Puede provocar aumento de peso, aunque los beneficios de dejar de fumar superan los riesgos asociados con el aumento de peso.
- ◆ **Falta de sueño:** Puede causar cambios hormonales que aumentan el apetito.
- ◆ **Estrés:** Puede llevar a comer alimentos ricos en calorías como mecanismo de afrontamiento.
- ◆ **Microbioma:** La composición de las bacterias intestinales, influenciada por la dieta, puede afectar el peso corporal.

Complicaciones de la obesidad

Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud graves (OMS, 2024), incluyendo:

- ◆ **Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares:** La obesidad aumenta la presión arterial y los niveles de colesterol, factores de riesgo para estas enfermedades.

- ◆ **Diabetes tipo 2:** La obesidad afecta el uso de la insulina y puede llevar a la resistencia a la insulina y diabetes.
- ◆ **Ciertos cánceres:** Incrementa el riesgo de cánceres como los de útero, mama, colon y riñón.
- ◆ **Problemas digestivos:** Aumenta la probabilidad de acidez estomacal, enfermedad de la vesícula biliar y problemas hepáticos.
- ◆ **Apnea del sueño:** Más común en personas con obesidad, interrumpe la respiración durante el sueño.
- ◆ **Osteoartritis:** La presión adicional sobre las articulaciones y la inflamación asociada con la obesidad pueden llevar a esta condición.
- ◆ **Enfermedad del hígado graso:** La acumulación excesiva de grasa en el hígado puede causar daño hepático.
- ◆ **COVID-19:** La obesidad aumenta el riesgo de síntomas graves de COVID-19, requiriendo cuidados intensivos o asistencia respiratoria.

Calidad de vida

La obesidad afecta significativamente la calidad de vida, impactando la salud física, mental, social y económica. En términos de salud física, las personas con obesidad enfrentan limitaciones en su movilidad y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Mental y emocionalmente, la obesidad puede llevar a una autoimagen negativa, depresión y ansiedad, exacerbadas por el estigma social y la discriminación. Socialmente, la obesidad puede resultar en aislamiento y dificultades en el ámbito laboral debido a prejuicios y discriminación. Económicamente, las personas con obesidad enfrentan mayores costos médicos y una pérdida de productividad, lo que también representa una carga para los sistemas de salud (Yardén, 2024).

Además, la obesidad aumenta el riesgo de síntomas graves de COVID-19, añadiendo más estrés durante la pandemia. Mejorar la calidad de vida de las personas con obesidad requiere un enfoque integral que incluya apoyo psicológico, promoción de hábitos saludables, mejor acceso a servicios de salud y políticas públicas que fomenten entornos saludables (Petrova et al., 2020).

Estilos de vida modernos

La OMS definió en 1987 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. El estilo de vida abarca el conjunto de actitudes y comportamientos que las personas adoptan tanto individual como colectivamente para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal. Un estilo de vida saludable, que incluye ejercicio regular, una alimentación equilibrada, actividades de socialización y alta autoestima, mejora la salud. En contraste, un estilo de vida poco saludable, caracterizado por el consumo de sustancias tóxicas, tabaquismo, sedentarismo y exposición a contaminantes, puede causar enfermedades como la obesidad y el estrés (Kaufner & Pérez, 2022).

Los estilos de vida modernos se refieren a los patrones de comportamiento y hábitos que han surgido con el avance de la tecnología y la globalización. La globalización ha transformado radicalmente nuestra dieta, pero nuestra biología sigue siendo la misma. Las comodidades de la vida moderna, como el uso del coche o el transporte público y la presencia de ascensores y escaleras mecánicas, facilitan un estilo de vida sedentario. La mayoría de los trabajos en las ciudades implican pasar largas horas sentados, lo que fomenta la inactividad física. Por lo tanto, es crucial que las personas hagan un esfuerzo consciente para practicar deporte y llevar una vida activa fuera de su rutina diaria para mantener un estilo de vida saludable (Sánchez & Espinoza, 2024).

El fácil acceso a estos alimentos de baja calidad está provocando una malnutrición generalizada. Una dieta basada principalmente en alimentos procesados puede afectar gravemente la salud y llevar al desarrollo de enfermedades crónicas.

Además, la vida moderna está llena de preocupaciones y estrés, ya sea por motivos laborales, una vida social agitada o la influencia de las redes sociales. Estos episodios de estrés, a menudo acompañados de insomnio, contribuyen a mantener un estilo de vida poco saludable. Muchas personas no son conscientes de cómo estos factores

interconectados pueden contribuir significativamente a la obesidad (Kaufer & Pérez, 2022).

El aumento de la obesidad en la Ciudad de México es un problema complejo influenciado por múltiples factores relacionados con los estilos de vida modernos. Comprender estas dinámicas es crucial para desarrollar estrategias de intervención efectivas que promuevan hábitos saludables y reduzcan la prevalencia de la obesidad. México, con su rica diversidad social y cultural, enfrenta desafíos significativos en términos de desigualdad y acceso a servicios de salud, lo que exacerba la prevalencia de la obesidad.

A pesar de los esfuerzos gubernamentales por implementar políticas de salud pública, la efectividad de estas iniciativas se ve obstaculizada por problemas como la corrupción y la implementación inconsistente. La urbanización y las disparidades económicas han llevado a cambios en los estilos de vida que favorecen el consumo de alimentos procesados y la inactividad física, ambos factores cruciales en el aumento de la obesidad.

Culturalmente, la dieta mexicana, aunque variada y reconocida mundialmente, incluye alimentos altos en calorías y grasas, lo que contribuye a problemas de obesidad en el contexto de la vida moderna. La tecnología y las comodidades actuales han reducido las demandas físicas diarias, mientras que el estrés y la falta de sueño, exacerbados por la vida urbana agitada, también juegan un papel importante.

La teoría de los sistemas socioecológicos proporciona un marco útil para comprender la obesidad, considerando la interacción entre actividades humanas y el medio ambiente. Factores sociales, como el estilo de vida sedentario y la dieta poco saludable, se combinan con factores ecológicos, como el diseño urbano y la disponibilidad de alimentos saludables, para influir en la prevalencia de la obesidad. Además, las interacciones dinámicas, como el impacto del estrés y las crisis económicas, y los servicios ecosistémicos, como el acceso a alimentos saludables y la regulación de un ambiente propicio para la actividad física, son esenciales para prevenir la obesidad.

Abordar la obesidad en la Ciudad de México requiere un enfoque integral que considere todas estas interrelaciones. Es crucial implementar políticas sostenibles que promuevan

estilos de vida saludables, mejoren el acceso a alimentos nutritivos y fomenten la actividad física, al mismo tiempo que se aborden las influencias culturales y políticas que perpetúan los hábitos poco saludables. Solo a través de una visión holística y multifacética se podrá enfrentar eficazmente este desafío de salud pública.

Referencias

- Cabranes-Méndez, F., Domínguez-Aguilar, M., & Ortiz-Pech, R. (2019). Del milagro mexicano a la globalización neoliberal y su materialización en la ciudad de Mérida, México. *Península*, 14(1), 51-79. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-57662019000100051&lng=es&tlng=es.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). *Cuéntame de México, Población*. <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/habitantes.aspx?tema=P>
- Kaufer-Horwitz, M., & Pérez-Hernández, J. F. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
- Lamadrid-Castro, S., Arana-Baquero, W. J., Cuello-Cerchiaro, E. J., Suárez-Carrillo, E. B., & Peñuela-Epalza, M. E. (2023). Estilo de vida, Sobrepeso y obesidad en estudiantes de ciencias de la salud durante el confinamiento por COVID-19 en Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 39(2), 565-583. <https://doi.org/10.14482/sun.39.02.612.986>
- Mayo Clinic. (22 de julio de 2023). *Obesidad*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Prevención de la obesidad*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1 de marzo de 2024). *Obesidad y Sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ortiz-Hernández, L., Pérez-Salgado, D., & Tamez-González, S. (2015). Desigualdad socioeconómica y salud en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(3), 336-347. <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457744937015.pdf>
- Petrova, D., Salamanca-Fernández, E., Rodríguez Barranco, M., Navarro Pérez, P., Jiménez Moleón, J. J., & Sánchez, M. J. (2020). La obesidad como factor de riesgo en

Arreguin Hernández, A.Y. Impacto de los estilos de vida modernos en la prevalencia de la obesidad

personas con COVID-19: posibles mecanismos e implicaciones [Obesity as a risk factor in COVID-19: Possible mechanisms and implications]. *Atencion primaria*, 52(7), 496–500. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.05.003>


Plaza-Torres, J. F., Martínez-Sánchez, J. A., & Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>

Quiroga-de Michelena, M. I. (2017). Obesidad y genética. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 192-195. <https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13216>

Raccanello, K. (2020). Inseguridad alimentaria, sobrepeso y obesidad en la Ciudad de México. *Papeles de población*, 26(104), 239-264. <https://doi.org/10.22185/24487147.2020.104.18>

Sánchez-Vega, L., & Espinoza-Ortega, A. (2024). Estudios sobre los estilos de vida y su relación con la alimentación en México. Una revisión. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 34(63). <https://doi.org/10.24836/es.v34i63.1403>

Yardén-Segal, S. G. (2024). Problemas psicológicos asociados con la obesidad. *StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603747/>



Recomendaciones de energía en adultos

MUJERES				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA	
Edad	Peso (kg)	Kcal/día	Kcal/kg/día		
18-24	45-85	1650-2550	30-37		
30-59	45-85	1750-2250	26-31		
>60	45-85	1950-2050	24-34		

HOMBRES				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA	
Edad	Peso (kg)	Kcal/día	Kcal/kg/día		
18-24	50-90	2700-2950	33-42		
30-59	60-90	2700-2950	31-42		
>60	50-90	2700-2900	27-34		

Orden en el caos 2025 archivo personal RSGR