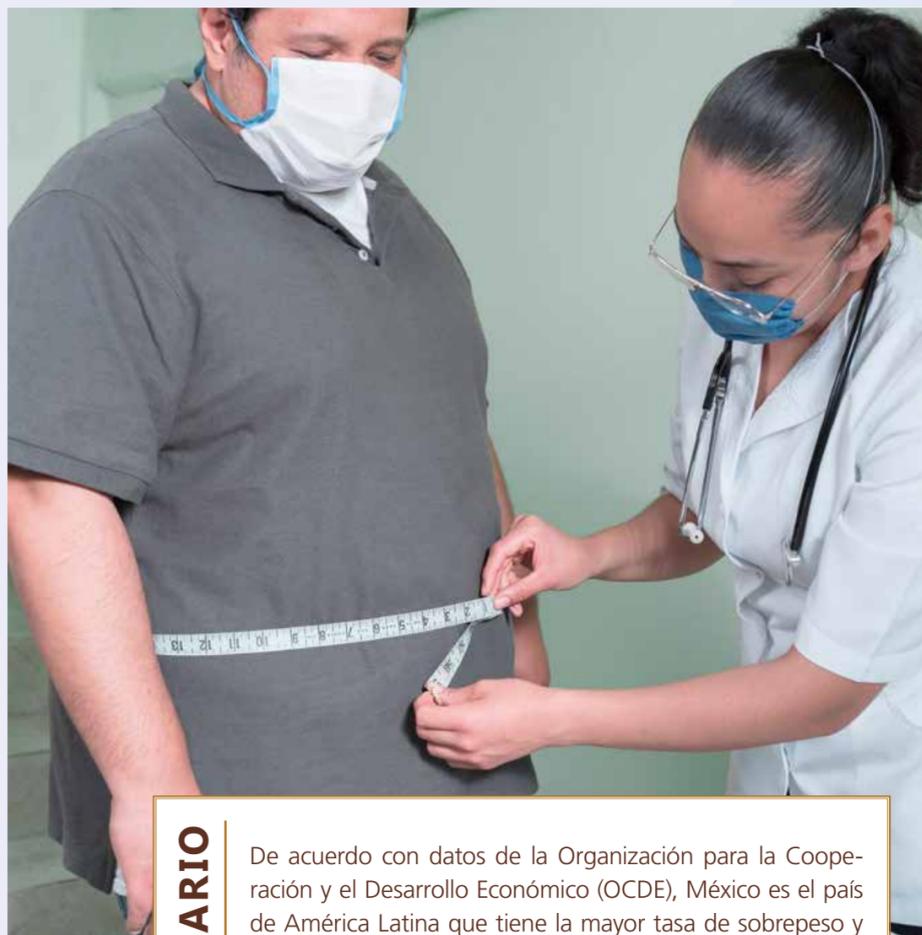


Obesidad y sobrepeso, otra pandemia que se vive en México

Siete de cada 10 personas adultas padecen de obesidad, lo cual significa el 75.2 por ciento de la población a nivel nacional. Además, la crisis sanitaria ha impactado en el peso de las y los mexicanos con un aumento de unos 8.5 kilos en promedio, indica la Ensanut.



SUMARIO

De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), México es el país de América Latina que tiene la mayor tasa de sobrepeso y obesidad entre su población, lo cual desata padecimientos, como: la hipertensión y la diabetes.

México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad, por lo que siete de cada 10 personas adultas la padecen, es decir, el 75.2 por ciento de la población a nivel nacional, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

El país cuenta con la mayor tasa de sobrepeso y obesidad entre su población, al compararlo con otros países de América Latina. En los adultos hombres alcanza a 45 por ciento y en el caso de las mujeres un 43 por ciento, mientras que uno de cada tres niños es propenso a desarrollar obesidad en la edad adulta, añadió la OCDE.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad y el sobrepeso como la “acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo humano que puede ser perjudicial para la salud”. Este es el problema de salud más importante del país que afecta a la población desde temprana edad hasta la vida adulta.

Este padecimiento trae múltiples afectaciones para quien la padece, es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles o crónicas degenerativas, como: la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, las dislipidemias, las enfermedades cardiovasculares, las osteoarticulares, ciertos tipos de cáncer como el de mama, próstata y colon; entre otras más.

El tipo de alimentación es la causa principal de que las personas tengan dicha enfermedad, el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto en azúcar, grasa y sal; como los “snacks” y la comida rápida. Por ejemplo, consumir en exceso hamburguesas, jugos de lata, frituras y demás. Sumándole la insuficiente actividad física y la falta de verduras en su dieta.



En el año 2020, con la llegada de la Covid 19, la obesidad se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para que la enfermedad se agrave y ocasione incluso la muerte.

Ayuda al sector

Congregación Mariana Trinitaria (CMT), a través de su cadena de Alimentación, ha impulsado programas sociales en beneficio de miles de menores de edad con la entrega de millones de litros de leche premium en todo el territorio mexicano. Un alimento indispensable en el desarrollo de los infantes, siendo de gran aporte nutricional, con el fin de que cuenten con una dieta sana y así cuidar la salud de todas y todos desde una edad temprana.

CMT, a través de estos esfuerzos, seguirá velando para que el sector vulnerable pueda tener acceso a oportunidades transversales y mejorar la salud de las familias mexicanas, evitando a largo plazo enfermedades que puedan denigrar su calidad de vida.

Casos de Éxito CMT



CMT a través de su cadena de Alimentación, ha impulsado programas sociales en beneficio de miles de menores de edad con la entrega de millones de litros de leche premium en todo el territorio mexicano.

SABÍAS QUÉ



En 2019, más de 260 mil muertes fueron a causa de la obesidad: 156 mil por enfermedades cardiovasculares y más de 104 mil por diabetes.

En el 2019, el 18 por ciento de las niñas y los niños de entre 5 y 11 años tenían sobrepeso. La OMS advierte que el peso corporal aumenta conforme incrementa la edad, lo que puede traer consecuencias en la salud de quien lo padece si no se toman medidas para combatirla.

En el año 2020, con la llegada de la Covid 19, la obesidad se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para que la enfermedad se agrave y ocasione incluso la muerte. La crisis sanitaria ha impactado en la báscula de los mexicanos con unos 8.5 kilos en promedio, revela la última encuesta de Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut).

En cuanto a la prevalencia de obesidad, la Ciudad de México reporta ser la más alta para la población infantil de 5 a 11 años con un 28 por ciento; mientras que para la población de 12 a 19 años sube a un 17 por ciento; pasando los 20 años llega al 42 por ciento.

De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), México es el país de América Latina que tiene la mayor tasa de sobrepeso y obesidad entre su población. Se estima que para 2030, el 40 por ciento de los adultos mexicanos tendrá obesidad.

Mencionemos que México declaró una alerta epidemiológica en el año 2016, luego de darse cuenta de que su situación es crítica ante las estadísticas. Unos 230 mil mexicanos mueren cada año por enfermedades estrechamente asociadas por este padecimiento que, con buenos hábitos alimenticios y ejercicio, se pueden prevenir.