

# **SOBREPESO Y OBESIDAD, SEÑALES DE ALARMA EN LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE**

LOURDES PÉREZ NAVARRO/PRENSA LATINA

**mundial**

**L**a Habana, Cuba. En América Latina y el Caribe la prevalencia del sobrepeso en niños menores de 5 años de edad y de la obesidad en adultos está muy por encima de los promedios mundiales, disparando señales de alarma. Expertos de la Organización Mundial de la Salud las definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La causa fundamental es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, dado por un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo las modificaciones en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo. También influye la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, la agricultura, el transporte, la planificación urbana, el medio ambiente, el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

Un índice de masa corporal elevado constituye un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor, especialmente la osteoartritis, y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

En tanto que, la obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.

Además, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, alto riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos, depresión y reducción del rendimiento escolar.

## **Por encima del promedio**

Un estudio sobre el tema pone una vez más a relieve la gravedad de esta situación y publica datos que resultan ser de alto interés para los decisores de políticas que permitan reducir ese flagelo cuyo impacto socioeconómico no es desdeñable. Se trata del Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2022, publicado en enero pasado.

El texto fue elaborado conjuntamente por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA).

Según el documento, en la zona latinocaribeña 7.5 por ciento de los niños menores de cinco años de edad (es decir, 3.9 millones) tenían sobrepeso en 2020, casi dos puntos porcentuales por encima del promedio mundial (5.7); además, esa cifra aumentó en las últimas dos décadas.

Entre las subregiones, Sudamérica tiene la mayor prevalencia de sobrepeso (8.2 por ciento), seguida por el Caribe (6.6) y Mesoamérica (6.3).

Destaca que en la región no hay diferencias significativas en la prevalencia de sobrepeso en menores de 5 años entre zonas urbanas y rurales, diferentes quintiles de ingreso, niveles de educación de la madre o género.

De acuerdo con las estimaciones de sobrepeso en este grupo, las tasas más bajas corresponden a Haití (3.7 por ciento), Surinam (4) y Guatemala (5.1).

Los países con mayores aumentos en el periodo 2000-2020, fueron Ecuador (5.3 puntos porcentuales), Trinidad y Tobago (5.1), Paraguay (4.8) y Barbados (3.6 puntos porcentuales).

En Cuba, Guyana, Honduras y Panamá la prevalencia de sobrepeso aumentó más de dos puntos porcentuales en esas dos décadas.

En la región, la obesidad afectó a casi una  
Continúa en siguiente hoja



Fecha <b>06.03.2023</b>	Sección <b>Revista</b>	Página <b>60-61</b>
----------------------------	---------------------------	------------------------

cuarta parte de la población adulta (24.2 por ciento) en 2016, como indica la última medición disponible para este indicador, muy por encima del promedio mundial de 13.1.

La obesidad en adultos presentó un incremento significativo en toda la zona de 2000 a 2016: de 9.5 puntos porcentuales en el Caribe, 8.2 en Mesoamérica y 7.2 en Sudamérica.

### **Obesidad en las mujeres**

La obesidad en adultos es más prevalente en las mujeres que en los hombres en toda América Latina y el Caribe. En 20 países la prevalencia entre las féminas es al menos 10 puntos porcentuales mayor.

Entre las naciones con mayor brecha de género están Jamaica (18.1 puntos porcentuales), Barbados (16.6), Dominica y Granada (ambos con 15.7) y Trinidad y Tobago con 15.2.

Los expertos concluyeron que se observan importantes desigualdades cuando se evalúa la obesidad de los adultos en función de determinadas variables socioeconómicas.

Visto por zonas, las mujeres de las áreas urbanas sufren más obesidad que las radicadas en las rurales.

Mientras, las del quintil más pobre sufren menos de exceso de peso y las que sólo tienen educación primaria tienen más probabilidades de ser obesas.

### **Costo más alto de una dieta saludable**

La calidad de la dieta es un vínculo fundamental entre la seguridad alimentaria y la nutrición, ya que una dieta de mala calidad puede dar lugar a diferentes formas de malnutrición: por déficit, carencias de micronutrientes, sobrepeso y obesidad.

El costo promedio de una dieta saludable a ni-

vel mundial en 2020 fue de 3.54 dólares por persona al día, lo que supone 3.3 por ciento y 6.7 más que en 2019 y 2017, respectivamente.

América Latina y el Caribe presentó el costo más alto con 3.89 dólares, seguida por Asia (3.46), América del Norte y Europa (3.19 dólares) y Oceanía (3.07).

En 2020, 131 millones de personas en la región no pudieron permitirse sufragar una alimentación sana, lo que supone un aumento de 8 millones con respecto del año precedente.

Una dieta saludable consiste en una cantidad adecuada de calorías, así como de nutrientes y micronutrientes esenciales provenientes de diferentes grupos de alimentos. Según la OMS y la FAO, esta se basa en una amplia variedad de alimentos no procesados o mínimamente procesados y que sea equilibrada entre todos los grupos, incluidos un mínimo de cinco porciones de frutas y verduras al día.

En términos de nutrientes, una alimentación se considera buena para la salud cuando el aporte de grasas totales no supera la tercera parte de las calorías consumidas, el de grasas saturadas no esté por encima de 10 por ciento y el aporte de sodio es menor a dos gramos diarios (equivalentes a cinco gramos de sal).

Asimismo, se sugiere reducir la ingesta de alimentos y bebidas altamente procesadas, grasas trans y azúcares añadidos, mientras que se favorece el consumo de grasas insaturadas y fibra dietética.

La ingestión de productos sanos protege contra la malnutrición en todas sus formas, y contra las enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Sin embargo, el aumento de precios internacionales de los alimentos y la inflación han incrementado los costos y obstaculizan la asequibilidad de una dieta saludable. ◀