

Las razones detrás del aumento del 72% de la obesidad en Argentina: estrategias para reducirla



La obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y del entorno combinados con la dieta, la actividad física y las opciones de ejercicio. (Foto cortesía: EFE)

Una de las epidemias que transita el mundo es la del sobrepeso y la obesidad. Y esta enfermedad en constante crecimiento no solo afecta a los adultos, sino que también a cada vez más niños y adolescentes.

La obesidad infantil es una afección de salud grave que genera a menudo que el menor comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban casi siempre de adultos, como la diabetes tipo 2, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar la alimentación y los hábitos saludables como la promoción del ejercicio físico como herramienta eficaz para combatir el sedentarismo.



Para tratar el sobrepeso y la obesidad hace falta el compromiso del paciente (Gettyimages)

Respecto a los preocupantes *números de su crecimiento*, un reciente estudio de Unicef, reveló que la Argentina está entre los 5 países de América Latina con niveles más altos de sobrepeso en los niñas y niños menores de 5 años. El sobrepeso alcanza al 12,6% de las personas de esa esa edad. En el informe, el país también sobresalió por el alto porcentaje de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años con obesidad, que alcanzó el 16,9%.

En el *reporte*, los expertos de Unicef mencionaron que en la región de América Latina hay 24 países que cuentan con cifras de sobrepeso en niños y niñas menores de 5 años, por encima de las estimaciones mundiales del 5,6%. Pero 14 países además tienen cifras de sobrepeso que están por encima de las estimaciones regionales del 8,6 por ciento. Uno de ellos es la Argentina.

Otro de los preocupantes informes que destacan desde el Hospital de Clínicas José de San Martín, de la Universidad de Buenos Aires (UBA) es la alerta de sus expertos que indican que la población obesa crecerá en los próximos años debido al aumento actual de la obesidad infantil.



El aumento de comida procesada y chatarra en los últimos años hizo crecer la población obesa (Getty)

“La realidad es que 1 de cada 4 argentinos tiene obesidad. El dato se desprende de la última Encuesta de Factores de Riesgo (ENFR) del Ministerio de Salud, realizada en 2018 y *publicada* en 2019, según la cual alrededor del 36% de la población argentina tiene sobrepeso. En comparación con la primera ENFR, de 2005, la obesidad aumentó un 72%”, explicó a Infobae el doctor Gustavo Frechtel, jefe de la División Nutrición del Hospital de Clínicas de la UBA (MN 60.595), en el marco de un anticipo del *Congreso Internacional de Medicina Interna 2024*, que organiza el Hospital de Clínicas de la UBA en agosto próximo.

Con respecto a las tendencias globales, hoy Argentina se lleva el 13% de los casos de obesidad del mundo, mientras que Estados Unidos el 40% y países del sur de Europa alrededor del 15%.

“La perspectiva para los próximos años es que haya un incremento de la tasa de obesidad en todo el mundo, sobre todo teniendo en cuenta el aumento significativo en la obesidad infantil”, sostuvo Frechtel, quien agregó que si bien la obesidad tiene diferentes formas de presentación clínica y no todas presentan una respuesta adecuada a un determinado tratamiento, es fundamental poner hincapié en las modificaciones en el estilo de vida: la realización de una alimentación saludable adaptada a cada persona según sus gustos, ocupaciones, etc. La actividad física también debe ser prescrita en forma individual de acuerdo a las características clínicas de cada persona”.



Los niños con sobrepeso y obesidad son cada vez más en América Latina (Foto cortesía: Reuters)

“Se trata de una problemática que está creciendo y van de la mano del aumento de diabetes tipo 2, sobre todo en adolescentes. De esta manera, la obesidad se convierte en un factor de riesgo de una enfermedad más compleja como la diabetes tipo 2. Esto es producto de cierta herencia familiar y también de factores ambientales que tienen que ver con el tipo de alimentación poco saludable que se consume, como los procesados. También el sedentarismo es muy característico ahora en estas edades. Antes cuando llegábamos del colegio salíamos a jugar a la pelota o correr en distintos juegos. En cambio, hoy los niños se sumergen en distintas pantallas. Eso implica una caída importante en la actividad física y el aumento del sedentarismo”, agregó el experto.

Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del Ministerio de Salud de la Nación publicada en 2019, hay un 10% de la población menor de 5 años con sobrepeso y un 3,6% son obesos. Entre 5 y 17 años el sobrepeso trepó al 20,7% y la obesidad 20,4%.

“Las encuestas sobre factores de riesgo cardiometabólicos comenzaron en 2005 y se realizaron cada 4 años. Pero teniendo en cuenta que la última se realizó en 2018 y debió haberse hecho otra en 2022, recién para el año que viene se espera la 5ta encuesta nacional, lo que deriva en que estamos retrasados 2 años para hacer mejores políticas públicas de prevención del sobrepeso y la obesidad. Además, esta próxima encuesta demorada es muy esperada, ya que sería la primera después de haber atravesado la pandemia por COVID-19, donde aumentaron los registros de sedentarismo y mala alimentación”, remarcó Frechtel.



El sedentarismo es un aliado para desarrollar la obesidad o sobrepeso infantil (Getty)

En materia de prevención, para el especialista del hospital-escuela, queda un camino largo por recorrer. “Es necesario un refuerzo a la hora de implementar políticas públicas dirigidas a concientizar a la población sobre la importancia del control del peso y la consulta a tiempo para prevenir, a partir de la detección de esta enfermedad, el desarrollo de otras para las cuales la obesidad se transforma en un importante factor de riesgo”, precisó.

Y agregó: “Estas políticas de salud pública redundan en beneficios para la población en cuanto a la prevención de patologías como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades oncológicas, entre otras, que tienen un importante impacto económico, social, familiar. Y deben continuar más allá de los mandatos dado que sus resultados se ven a largo plazo”.

Además, pone el acento en el impacto en el sistema de salud no sólo de la obesidad en sí misma: “Tomemos el ejemplo de un infarto agudo de miocardio con la necesidad de cateterismos, colocación de stent en la fase aguda, seguimiento posterior con los estudios que conlleva, la medicación, etc. A través de políticas de Estado se podrían desarrollar campañas que permitan llevar a cabo medidas de prevención a diferentes niveles sobre alimentación saludable y su beneficio para la salud involucrando a la familia”.



Faltan políticas alimentarias saludables desde la infancia (Getty)

Otro tipo de políticas directas abarcan la intervención sobre el precio de los alimentos saludables. “Hoy la lista de productos del programa Precios Justos incluye aproximadamente 2 opciones de lentejas envasadas y alrededor de 60 galletitas dulces para AMBA y el desequilibrio se presenta en otros puntos del país. Por eso son necesarias políticas públicas de intervención que permitan implementar programas que abaraten los costos de los alimentos que integran una canasta saludable”, agregó el especialista.

El desarrollo de kioscos saludables en las escuelas y plazas, entre otros lugares también es una materia pendiente en pos de una promoción de la salud en menores y son parte de las sugerencias de Frechtel, quien remarcó que las políticas deben ser auditadas para determinar una adecuada evaluación de su implementación.

“Si bien nos faltan estadísticas actuales, las mismas no sirven si no se aplican medidas e instrumentos efectivos, con políticas públicas a largo plazo, sobre todo en educación familiar y en bajar los costos de frutas y verduras para que estén al alcance de todos”, concluyó.

El problema de la obesidad mórbida

La obesidad mórbida es el nivel más grave de la enfermedad y se presenta cuando el índice de masa corporal (IMC) es igual o mayor a 40.



Un agravamiento de la obesidad es la obesidad mórbida, que atenta en el corto plazo con la vida de las personas (IMEO)

“Contra la obesidad mórbida es necesario una atención integral de la persona y un enfoque multidisciplinario para lograr resultados sostenibles. Un equipo de profesionales de la salud, que incluya médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos y entrenadores físicos, se ha convertido en una parte esencial en el abordaje de esta enfermedad”, explicó a Infobae la doctora Betina Llanes, directora Médica del Centro de Rehabilitación Los Pinos.

La especialista identificó los grandes desafíos para tratarla:

-Evaluación integral: el tratamiento de la obesidad mórbida comienza con una evaluación exhaustiva para comprender la historia médica del paciente, la gravedad de la obesidad y las condiciones médicas relacionadas. Esta evaluación proporciona una base sólida para un plan de tratamiento personalizado.

-Un plan de tratamiento personalizado: donde cada paciente es único, por lo que un enfoque personalizado es crucial. El equipo de atención diseña planes de tratamiento que abordan aspectos como la dieta, el ejercicio, la atención médica y el apoyo emocional.

-Supervisión médica y prevención: la obesidad mórbida a menudo conlleva problemas de salud graves, lo que subraya la importancia de la supervisión médica. Además, el enfoque en la prevención es esencial para evitar recaídas.



Las comidas poco saludables son uno de los grandes problemas para las personas con obesidad (Freepik)

-Apoyo psicológico: la obesidad mórbida puede estar vinculada a desafíos psicológicos significativos. Los psicólogos desempeñan un papel clave en ayudar a los pacientes a enfrentar estos aspectos emocionales y conductuales.

-Educación y seguimiento a largo plazo: los centros de tratamiento proporcionan educación continua y apoyo para ayudar a los pacientes a mantener un estilo de vida saludable y una gestión efectiva del peso. El seguimiento a largo plazo garantiza que los pacientes sigan progresando.

“Son pacientes que requieren mucha contención y movilidad en la medida de lo posible adaptado a su grado de insuficiencia respiratoria o cardiológica”, concluyó la experta.