

# HOJA INFORMATIVA SOBRE LA OBESIDAD

1

## ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como una cantidad anormal o excesiva de grasa acumulada que presenta un riesgo a la salud de la persona. Usualmente se mide utilizando el IMC, aunque también hay otros métodos, como la relación entre cintura y altura. Estos dos métodos pueden ser más exactos.

2

## LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

Es causada por una variedad de factores, incluyendo biología, la salud mental, riesgos genéticos, medio ambientales, planes médicos y acceso a comidas altamente procesadas. En fin, la obesidad no se debe a una falta de esfuerzo. Obtenga más información sobre las raíces de la obesidad.

3

## OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

Las personas con obesidad tienen mayor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres. La obesidad también puede resultar en complicaciones mayores de COVID-19.

4

## 'COME MENOS, MUÉVETE MÁS' NO ES UNA SOLUCIÓN FIJA PARA LA OBESIDAD

'Comer menos, moverse más' implica que perder peso trata solo de dieta y ejercicios, e ignora todos los otros factores que causan la obesidad. A pesar de que el ejercicio físico sea un factor importante en la salud en general, y puede ser implementado en el contexto de intervenciones comprensivas para el control del peso y estrategias de prevención, el ejercicio en sí no es un tratamiento adecuado para la obesidad.

5

## EL ESTIGMA SOCIAL DE LA OBESIDAD ES PELIGROSO

En muchos países, personas con obesidad están regularmente culpadas por su enfermedad. El estigma social de la obesidad refuerza suposiciones que la obesidad es la responsabilidad del individuo. Puede dañar el bienestar mental y físico y puede impedir la asistencia médica necesaria. Aunque los estigmas varían según la parte del mundo, una cosa está clara: experimentar parcialidades sistemáticas no ayuda a las personas a adoptar estilos de vida más saludables. En realidad, lo hace más difícil.

6

## NO SE PUEDE CULPAR A PERSONAS POR SU OBESIDAD

La obesidad es el resultado de muchos factores que una persona no puede controlar. Factores biológicos y genéticos ponen a algunos en mayor riesgo a padecer de obesidad. El ambiente físico y social impacta la habilidad de una persona de vidas saludables y, tal vez, la expone a comidas insalubres diseñadas para hacerlo comer más. La obesidad es, entonces, el resultado de factores biológicos, genéticos y ambientales.

7

## LA OBESIDAD NO SOLO TRATA DEL PESO

El peso es solo un indicador de obesidad, pero tratar obesidad abarca toda la salud, no solo perder peso. Es posible que una persona con altos niveles de IMC este manejando bien su enfermedad y, por consiguiente, viva con un 'peso saludable'

8

## LA OBESIDAD NO ES UNA ENFERMEDAD DE PAISES ADINERADOS

Los casos de obesidad están subiendo rápidamente en países pobres y de clase media. A su vez, muchos están abordando simultáneamente sobrepeso/obesidad y desnutrición. La obesidad es especialmente prevalente en comunidades pobres y más vulnerables.

9

## LA OBESIDAD INFANTIL PUEDE Y DEBE SER PREVENIDA Y TRATADA

La obesidad infantil casi se duplica cada 10 años. La obesidad infantil puede afectar profundamente a la salud física, al bienestar social, emocional y el autoestima de los niños. Entre niños, la obesidad está asociada a bajo rendimiento escolar y una calidad de vida inferior. En muchos casos la obesidad persiste hasta la edad adulta, de modo que la prevención y el tratamiento son imprescindibles para impedir el aumento global de esta enfermedad. La educación es necesaria para promover la nutrición adecuada entre niños.



Las personas que viven con obesidad tienen el doble de probabilidades de ser hospitalizadas si dan positivo en la prueba de COVID-19



Se espera que la obesidad infantil aumente en un 60% durante la próxima década, hasta alcanzar los 250 millones en 2030



Las consecuencias médicas de la obesidad costarán más de \$1 billón para el 2025.



800 millones de personas en todo el mundo viven con obesidad