

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

MARZO 4, 2024



Sobre el Día Mundial de la Obesidad...

Queremos aprovechar el poder del Día Mundial de la Obesidad para iniciar conversaciones abiertas. Observando la salud de las personas, la juventud y el mundo que nos rodea para ver cómo podemos abordar la obesidad juntos. En este Día Mundial de la Obesidad, compartamos conocimientos, abogemos juntos y veamos la obesidad desde una perspectiva diferente.

El 4 de marzo marca la conmemoración del Día Mundial de la Obesidad por la Federación Mundial de la Obesidad (WOF en inglés). Este día busca abrir un diálogo amplio sobre la obesidad y otros temas relacionados, como la salud, diagnóstico, tratamiento, nutrición, salud mental, tanto en jóvenes como en adultos. La intención es fomentar un intercambio de perspectivas que lleve a acciones conjuntas, compartiendo conocimientos y abogando por un mundo más saludable.



La obesidad no solo es un factor de riesgo para otras enfermedades, es una enfermedad en sí misma. La obesidad fue añadida a la sexta Clasificación Internacional de Enfermedades en 1948. Sin embargo, más de siete décadas después, esta clasificación no ha sido plenamente aceptada. Aunque un número cada vez mayor de organizaciones y países reconocen ahora la obesidad como una enfermedad, muchas todavía no lo hacen, lo que dificulta los intentos de abordar la pandemia. La obesidad es ahora uno de los mayores desafíos de salud pública del siglo XXI. En México, 8 de cada 10 personas la vivimos.

En muchas sociedades, la obesidad suele ser percibida no como una enfermedad, sino como un supuesto fracaso personal o una elección estética. Sin embargo, la comprensión actual nos indica que entre el 40% y el 70% de los casos de obesidad pueden atribuirse a factores genéticos de cada individuo.

Genéticamente, la mayoría de la población mundial está predispuesta a almacenar grasa como un mecanismo de supervivencia para prevenir la inanición. Aunque este mecanismo resulta útil en épocas de escasez alimentaria, se vuelve inapropiado en nuestros actuales entornos obesogénicos.

En la actualidad, es esencial entablar conversaciones con nuestros pacientes sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable e implementar estrategias prácticas para fomentar la actividad física. Estas acciones son fundamentales para hacer frente a los desafíos cotidianos, que están profundamente influenciados por los entornos que promueven la obesidad.

Al igual que otras enfermedades, la obesidad impacta tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente de diversas maneras, afectando aspectos como el apetito, la saciedad, el metabolismo, la distribución de la grasa corporal y generando conductas alimentarias estresantes. Cuando una persona comienza el proceso de pérdida de peso, es común experimentar cambios hormonales que pueden influir en el apetito y el metabolismo. Por ejemplo, la disminución de las reservas de grasa puede llevar a cambios en las hormonas relacionadas con el hambre y la saciedad, como la leptina y la ghrelina. Estos cambios a menudo resultan en un aumento del apetito.



En cuanto a la tasa metabólica, la pérdida de peso puede estar asociada con una reducción en la misma. Esto se debe a que el cuerpo, al perder peso, puede ajustar su tasa metabólica para adaptarse a la nueva cantidad de tejido y masa corporal. Sin embargo, este ajuste metabólico puede variar entre individuos y no siempre se traduce en una disminución significativa en la quema de calorías.

En cuanto a la tasa metabólica, la pérdida de peso puede estar asociada con una reducción en la misma. Esto se debe a que el cuerpo, al perder peso, puede ajustar su tasa metabólica para adaptarse a la nueva cantidad de tejido y masa corporal. Sin embargo, este ajuste metabólico puede variar entre individuos y no siempre se traduce en una disminución significativa en la quema de calorías.

Por ende, la obesidad se presenta como una enfermedad crónica que demanda un tratamiento a largo plazo que sea seguro, eficaz y accesible. Esto favorece los objetivos de adherencia, permitiendo alcanzar los resultados de salud necesarios para el bienestar del individuo.

La obesidad, asimismo, se manifiesta como una enfermedad recurrente: sin abordar el entorno obesogénico, las personas afectadas continúan expuestas a los mismos riesgos. Debido a las respuestas corporales mencionadas anteriormente, es probable que persistan con obesidad a largo plazo. Por esta razón, es de suma importancia establecer entornos saludables no solo en consultorios y hospitales, sino también en el hogar y otros contextos. Esta medida resulta esencial para la mejora general de la salud.

Asegurar el acceso a dietas saludables y oportunidades para realizar actividad física no solo implica buenas intenciones para prevenir la obesidad; se vuelve vital para ofrecer a los mil millones de personas que viven con esta enfermedad las mejores perspectivas de recuperación. Mejorar la disponibilidad de alimentos nutritivos, al mismo tiempo que se reduce el consumo de productos ricos en calorías, especialmente entre los niños vulnerables, y respaldar políticas que fomenten la actividad física como parte integral de la vida cotidiana, son metas fundamentales para los gobiernos que buscan frenar la creciente prevalencia de la obesidad.

El reconocimiento de la obesidad como una enfermedad incentivará a las personas a buscar atención médica, desviarán la atención pública de culpar individualmente y podría contribuir a garantizar que el acceso al tratamiento esté disponible para todos los que lo necesitan.

Reconocer la obesidad como una enfermedad también puede contribuir a disminuir el sesgo y el estigma asociados al peso. La implementación de programas de educación médica para todos los profesionales de la salud resulta fundamental para prevenir y controlar la obesidad, promoviendo así la inversión en investigación en esta materia. La ventana de oportunidad para asegurar una acción más efectiva, resistente y sostenible contra la obesidad está abierta en este momento. Juntos tratando la obesidad seriamente.

HABLEMOS SOBRE OBESIDAD...



INCREMENTAR LA CONCIENCIA

La obesidad es una enfermedad. Estamos creando conciencia y mejorando la comprensión de sus causas fundamentales y las acciones necesarias para abordarlas.



FOMENTAR EL CAMBIO

Al cambiar la forma en que se aborda la obesidad en la sociedad, estamos alentando a las personas a convertirse en defensores, ponerse de pie y pedir un cambio.



MEJORAR LAS POLÍTICAS DE SALUD

Al crear un entorno saludable que prioriza la obesidad como un problema de salud, estamos trabajando para cambiar la política para construir los sistemas de apoyo adecuados para el futuro.



COMPARTIR EXPERIENCIAS

Somos más fuertes juntos, estamos creando plataformas para compartir experiencias, inspirando y uniendo a una comunidad global para trabajar hacia nuestro objetivo común.



Les extendemos una invitación para formar parte de este movimiento compartiendo en sus redes sociales un breve testimonio sobre lo que significa abordar seriamente la obesidad, utilizando los hashtags:

#ObesidadSeriamente #WOD2024 #HablemosdeObesidad #TomemosAcción
#MéxicoDíaMundialde la Obesidad