



# La obesidad infantil en México

Claudia Iveth Mendoza García<sup>1</sup>  
Mario Gómez<sup>2</sup>  
José Carlos Rodríguez<sup>3</sup>

Imagen Freepik.com

Actualmente la obesidad infantil se ha convertido en uno de los más grandes retos de salud por enfrentar por parte de los gobiernos e instituciones de salud principalmente, el padecimiento de la obesidad ha aumentado sus números en los últimos años y con ello México se ha colocado en un primer lugar a nivel mundial obteniendo cifras elevadas de menores que padecen obesidad. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) es una herramienta que permite conocer el estado de salud y de nutrición de los grupos de la población mexicana y sirve como referencia para vigilar, dar seguimiento y evaluación a las políticas sociales.

En la gráfica 1 se muestra el aumento de la obesidad infantil en comparación a años anteriores, señalando la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad. Para el año 2006 la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en edad escolar era de un 34.8%, mientras que para el año 2012 disminuyó a 34.4%. Esta caída continuo para el año 2016 al ubicarse en un 33.2%. Sin embargo, los datos del año 2018 señalan un aumento considerable en la prevalencia combinada ya que alcanzó un 35.5%.

ININEE CIENCIA Revista de  
Divulgación Científica, 1(2) Julio-  
Diciembre 2023. pp: 27-33.

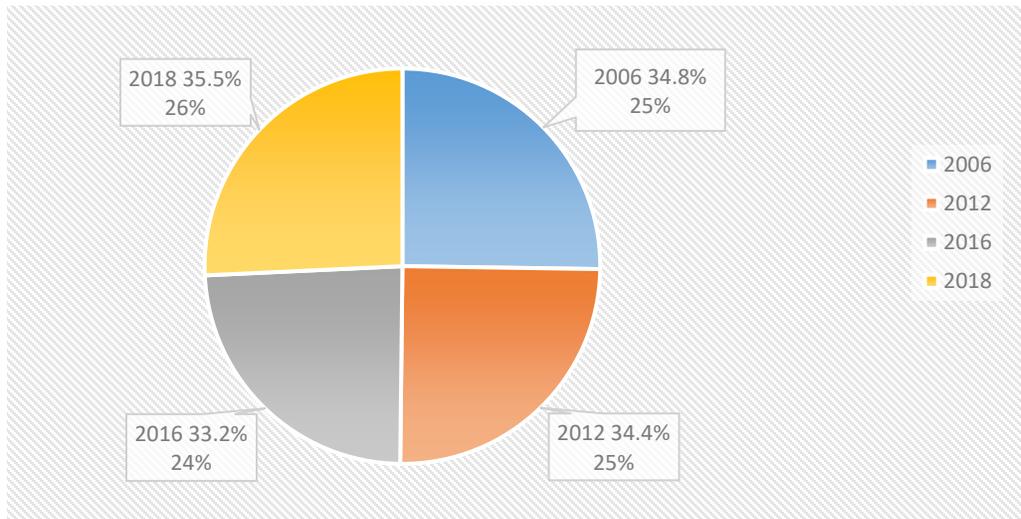
Esta obra está bajo una licencia de  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0 International



- 1 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, ININEE. Correo electrónico: 0301628j@umich.mx
- 2 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, ININEE. Correo electrónico: mgomez@umich.mx
- 3 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, ININEE. Correo electrónico: jcrodriguez@umich.mx

**Gráfica 1**

**Prevalencia combinada de obesidad y sobrepeso infantil.**



Fuente: Elaboración propia, datos tomados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2018).

En la gráfica 2 se presenta el índice de obesidad infantil desagregado con relación a los datos de la gráfica anterior. Para el año 2006 el índice de obesidad era de un 14.6%, para el año 2012 se mantuvo en 14.6%, mientras que para el año 2016 el índice de obesidad aumentó a un 15.3%, y finalmente, los datos del año 2018 indican que el índice de obesidad registró un considerable aumento pasando a un 17.5%.

**Gráfica 2**

**Índice de obesidad infantil.**



Fuente: Elaboración propia, datos tomados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2018).

## Consideraciones finales

Los datos anteriores dan cuenta del aumento que la obesidad infantil ha tenido durante los últimos años, esto indica que las acciones para combatir la enfermedad no han sido suficientes y se necesitan nuevas medidas que puedan garantizar su disminución, así como la disminución de las enfermedades que habían sido consideradas de adultos y que se relacionan al padecimiento. La vulnerabilidad de este grupo de la población enciende una alerta para cuidar estas futuras generaciones y sumar esfuerzos en busca de nuevas estrategias que permitan una reducción de la enfermedad.

La obesidad y el sobrepeso son consideradas enfermedades crónicas que afectan la salud de quienes padecen ya sea obesidad o sobrepeso, la obesidad se encuentra caracterizada por una acumulación anormal de grasa en el cuerpo que a su vez puede ocasionar distintos problemas médicos en el paciente con complicaciones futuras y consecuencias graves comprometiendo la salud del menor. Las enfermedades más frecuentes relacionadas a este padecimiento que ponen en riesgo la salud son las enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y discapacidad (Dias & Enríquez, 2007).

Para poder considerar que un niño padece obesidad o sobrepeso es necesaria la exploración médica en donde el profesional de la salud lo determinará utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) el cual permite medir la relación que existe entre el peso y talla tomando en cuenta la edad del niño, con los resultados se podrá concluir la presencia o ausencia de la enfermedad.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2021). La importancia de cuidar, preservar y procurar la salud de los menores radica en que exista un crecimiento adecuado en cada una de sus etapas de vida, así como un buen desarrollo tanto físico, mental y se logre la adquisición de habilidades que permitan su desenvolvimiento social dentro de su entorno, cuidar la salud permite que se goce de un estado de completo bienestar.

La salud del menor se puede ver afectada por distintas enfermedades que, aunque no sean consideradas de carácter transmisible si son llamadas graves por sus consecuencias, la obesidad y el sobrepeso pueden generar complicaciones que se relacionan directamente con estos

padecimientos y pueden perjudicar la salud de forma significativa. Es importante enfatizar que tanto la obesidad como el sobrepeso son prevenibles, por lo que la prevención se presenta como una medida que se orienta a tratar de evitar que aparezca alguna enfermedad que pueda ocasionar daños a la salud del niño.

Los primeros años de vida son importantes para un desarrollo y crecimiento adecuado del niño, si un bebé padece obesidad puede aumentar el riesgo de padecer obesidad en la niñez, y si un niño es obeso, se incrementa la posibilidad de que lo siga siendo en la adolescencia y en la edad adulta, estos primeros años son importantes también porque en ellos se identifican los sabores y se genera una preferencia hacia determinados alimentos, las creencias familiares y culturales se hacen presentes con relación a la alimentación y a los estilos de vida.

En la obesidad infantil se encuentran factores genéticos causantes de la alteración del balance energético es decir del consumo y del gasto de calorías (Flores *et al.*, 2007). Por otra parte, también se han hecho presentes los cambios en la alimentación y en los estilos de vida durante los últimos años y se pueden considerar factores que contribuyen a que el padecimiento se mantenga durante las etapas del desarrollo, los cambios en la alimentación han dado paso a que se incorporen alimentos que no proporcionan ningún beneficio a la salud del menor, estos cambios implican la participación de los padres y del entorno familiar donde el menor se desenvuelve, la preferencia por el consumo de comida elevada en grasa, bebidas azucaradas y dulces orientan el comportamiento del niño a ingerir este tipo de alimentos lo que repercute en un aumento de peso y en una alimentación deficiente en el consumo de frutas y verduras.

Las conductas que incorporan los menores a su vida se relacionan con patrones de aprendizaje (Velázquez, 2001). Estas conductas repercuten en su salud ya sea de forma positiva o negativa, y esto se debe a que los menores aprenden de lo que observan en su entorno, la alimentación y la actividad física son variables que intervienen de manera positiva en el padecimiento de la obesidad infantil. Una dieta balanceada brindará los nutrientes necesarios para que el niño pueda desarrollarse de una forma adecuada y cualquier actividad que implique movimiento físico generará beneficios a la salud, es por esta razón que el tratamiento médico para la obesidad incorpora estos dos elementos como piezas fundamentales para su disminución siendo las instituciones de salud y



personal médico los encargados de brindar atención. Un diagnóstico y tratamiento de acuerdo a cada paciente, una vez que se hayan realizado los estudios pertinentes, con la finalidad de descartar complicaciones relacionadas con el padecimiento.

La prevención de la obesidad infantil se ha convertido en una parte fundamental para que la enfermedad no siga aumentando sus cifras. La obesidad y el sobrepeso se pueden prevenir a través de medidas para su control, tomando en consideración las causas posibles y los factores de riesgo con la finalidad de detener el avance de la enfermedad.

La promoción del cuidado a la salud implica la participación de los servicios de salud y de los profesionales de la salud para poder educar sobre los riesgos de la obesidad infantil, motivar y promover hábitos para una alimentación saludable, el fomento a la práctica de la actividad física para lograr una modificación en la conducta del menor, así como la educación en el auto cuidado que permite al menor, a los padres y a su entorno tomar responsabilidad en cuanto a la salud y bienestar propio.

Por lo tanto, se puede señalar que el camino a seguir para lograr la disminución de la obesidad infantil tiene como base la prevención, su tratamiento y un seguimiento por parte de los profesionales de la salud y padres del menor para que se logre un apego al tratamiento y no se abandone. Es necesario también que se reitere la responsabilidad y el compromiso de un trabajo en conjunto por parte de las instituciones de gobierno, de salud pública y educativas para hacer frente al padecimiento, que se dé un seguimiento y una evaluación constante de los programas dirigidos al combate de la obesidad con la posibilidad de una modificación y se tenga disponibilidad para la creación de nuevas estrategias que permitan cifras disminuidas del problema y reiterar el compromiso por tener futuras generaciones libres de obesidad en México.

## Referencias

- Dias, D; & Enríquez, D. (2007). Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia. *Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora Medigraphic*. 24 (1), 22-26.
- Encuesta Nacional de Nutrición (ENSANUT) (2018). Informe operativo y de procesamiento. INEGI. [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)
- Flores, S. Pérez, R. Garduño, J. Reyes, H. Rodríguez, E. & Muñoz, O. (2007). Una mirada desde los servicios de salud a la nutrición de la niñez mexicana. II. Problemas emergentes: sobrepeso y obesidad. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*. 64 (6), 399-407. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2007/hi076h.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Obesidad y Sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Velásquez, R. (2001). Enfoques sobre el aprendizaje humano. *Departamento de ciencia y tecnología Universidad Simón Bolívar*. 1, 1-14.

Imagen Freepik.com

