



# Sistema de Salud

---

Carpeta informativa de enfermedades: Obesidad y  
Diabetes

**Carpeta No. 57**

# Contenido

- **Enfermedades**
  - Obesidad infantil
  - Obesidad adulta
  - Diabetes
- Azúcar como uno de los principales factores que producen obesidad y sobrepeso.

# Obesidad infantil

En México la obesidad es un problema que va en incremento día a día. Es un tema de salud pública al que se le debe poner la atención debida ya que si no se atiende a tiempo podría generar más muertes de las que se tiene registro.

La Organización Mundial de la Salud señala que el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

En 2014, según las estimaciones, unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.

Fuente: Organización Mundial de la Salud: Obesidad y Sobrepeso, junio 2016.

Según datos de UNICEF, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por los Estados Unidos.

La UNICEF explica que uno de cada tres adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años padecen sobrepeso u obesidad, aunque en realidad el problema se arrastra desde temprana edad.<sup>1</sup>

México es ya el segundo país en el mundo con mayor tasa de obesidad en sus ciudadanos y de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, ocupamos el primer lugar en el mundo en obesidad infantil. En nuestro país, uno de cada 4 a 5 niños es obeso, mientras que uno de cada 3 está en riesgo de serlo.<sup>2</sup>

1 Fuente: Unicef México, Salud y nutrición.

2 Fuente: Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia, octubre 2013.

Uno de los problemas que generan la obesidad en nuestro país es la transición alimentaria. Esta se da en países en pleno desarrollo económico y generan cambios en los tipos de alimentación de la población.

La transición alimentaria por la que atraviesa el mundo es un problema que afecta directamente en la obesidad infantil. Con el aumento de ingresos de la población, en especial de los niveles socioeconómicos más bajos, se genera un aumento el consumo de grasas, azúcares y sobre todo de carbohidratos procesados.

No se trata de un simple cambio alimentario, existen también procesos multifactoriales que reflejan cambios socioculturales, económicos y de comportamiento individual y estilos de vida.

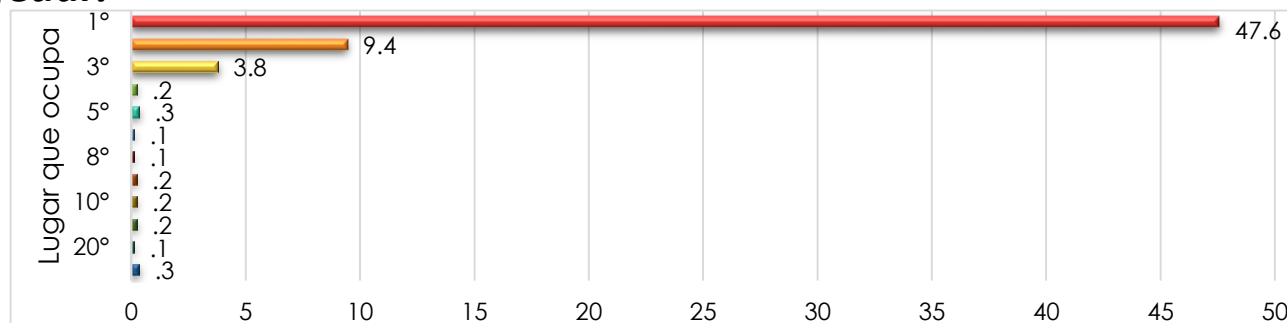
Fuente: Fundación Bengoa. La Transición Alimentaria y Nutricional.

En la encuesta telefónica realizada por el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública, 62.7% de los entrevistados asegura conocer el lugar que ocupa México en obesidad infantil, de los cuales 47.6% señaló a nuestro país como el primer lugar, 9.4% afirmó que ocupa el segundo lugar, y 3.8% lo mencionó en el tercero.

**¿Sabe usted qué lugar ocupa México en obesidad infantil?**



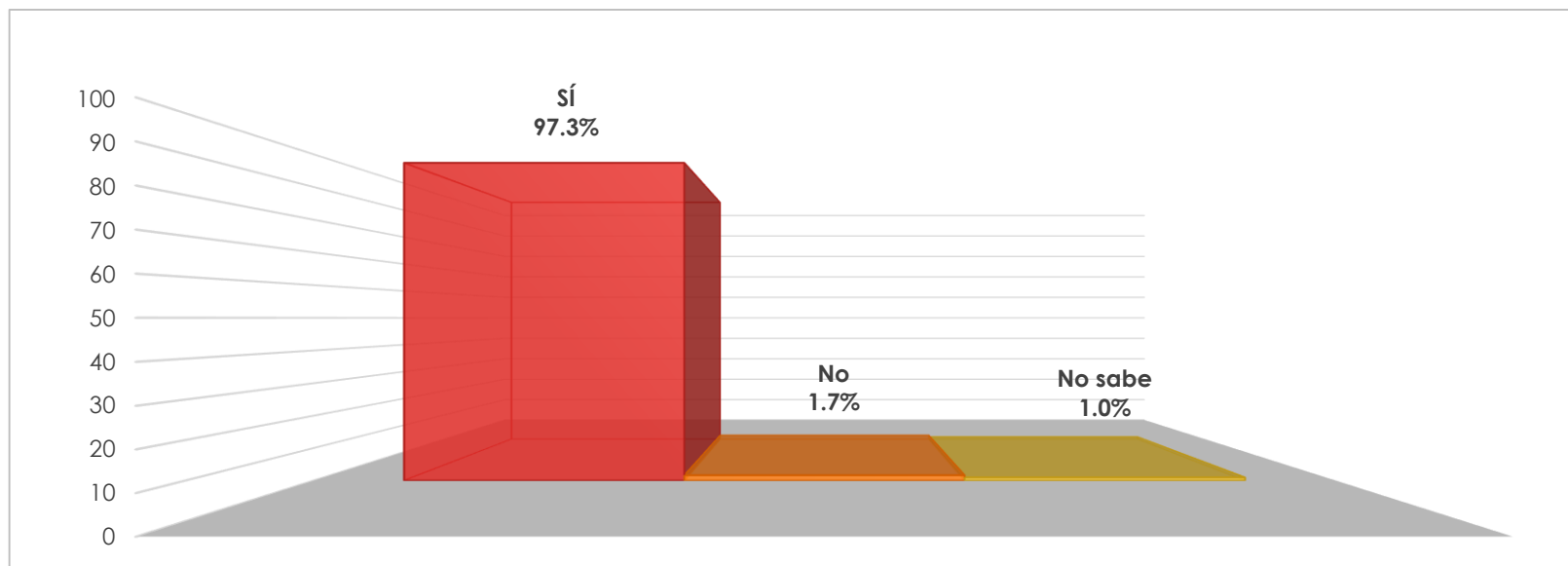
**¿Cuál?**



\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.

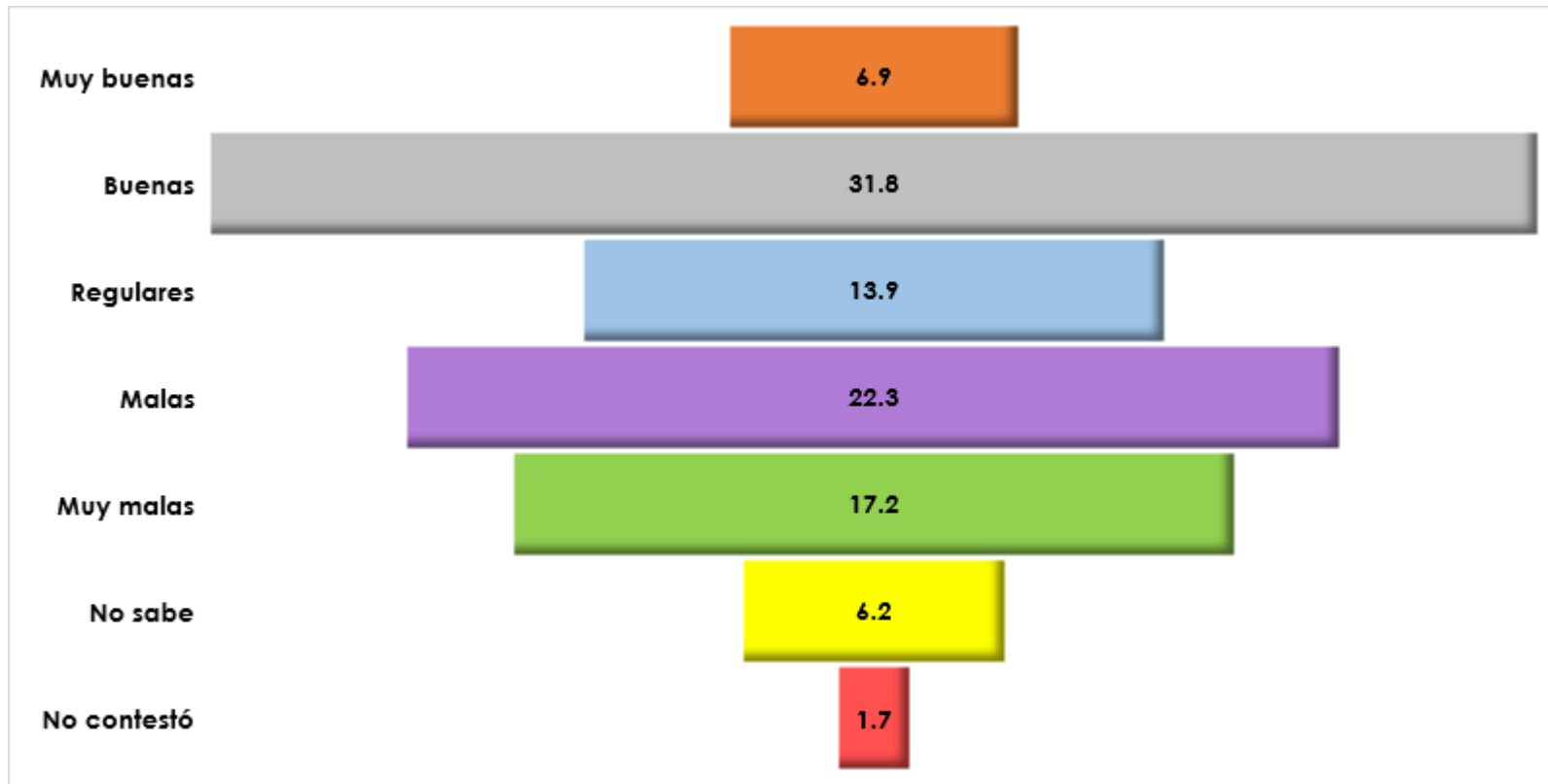
En tanto, casi el 100% de los encuestados afirma que la obesidad es un problema serio de salud nacional, mientras que 38.8% afirma que las medidas que se están tomando para prevenir y atacar la obesidad en nuestro país son muy buenas / buenas, mientras que 39.5% manifiesta que son muy malas / malas.

***México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en obesidad adulta. ¿Considera usted que la obesidad es un problema serio de salud nacional?***



*\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.*

**¿Cómo calificaría las medidas que se están tomando para prevenir y atacar la obesidad en México? ¿Buenas o malas?**

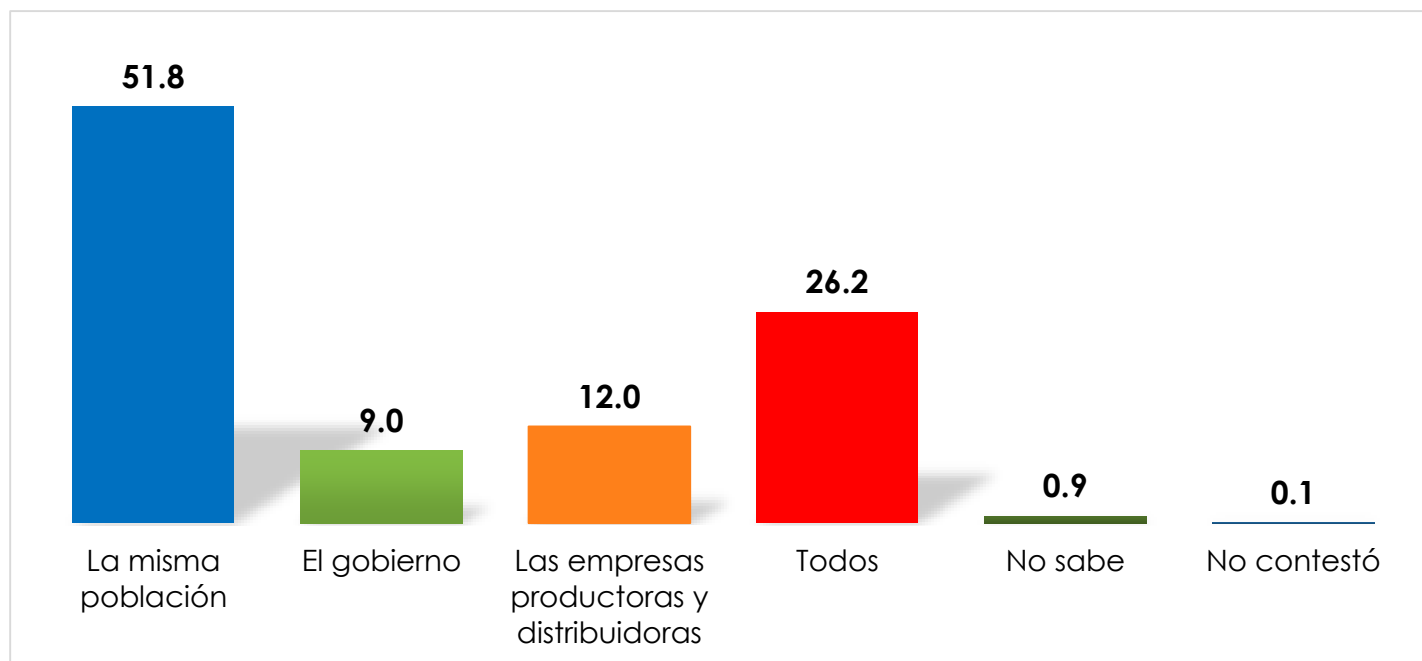


*\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.*



La población considera que es responsabilidad de la misma la obesidad en México, mientras que un porcentaje de la población considera que es una responsabilidad compartida entre la población, el gobierno y las empresas productoras y distribuidoras.

***En su opinión, ¿quiénes son los principales responsables del problema de obesidad en México?***



*\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.*

La obesidad infantil y en mujeres va a la alza en el país, ya que de cada 10 mexicanos, 7 tienen este problema y sobrepeso, advirtió el doctor José Manuel Covarrubias, presidente de la Asociación del Síndrome Cardiometabólico y sus Complicaciones.<sup>1</sup>

En 1997 la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló a la obesidad como una epidemia y advirtió que de no hacerse algo al respecto millones de personas a nivel mundial estarían en riesgo de sufrir enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, aterosclerosis, enfermedad cardiovascular, así como diversos tipos de cáncer.<sup>2</sup>

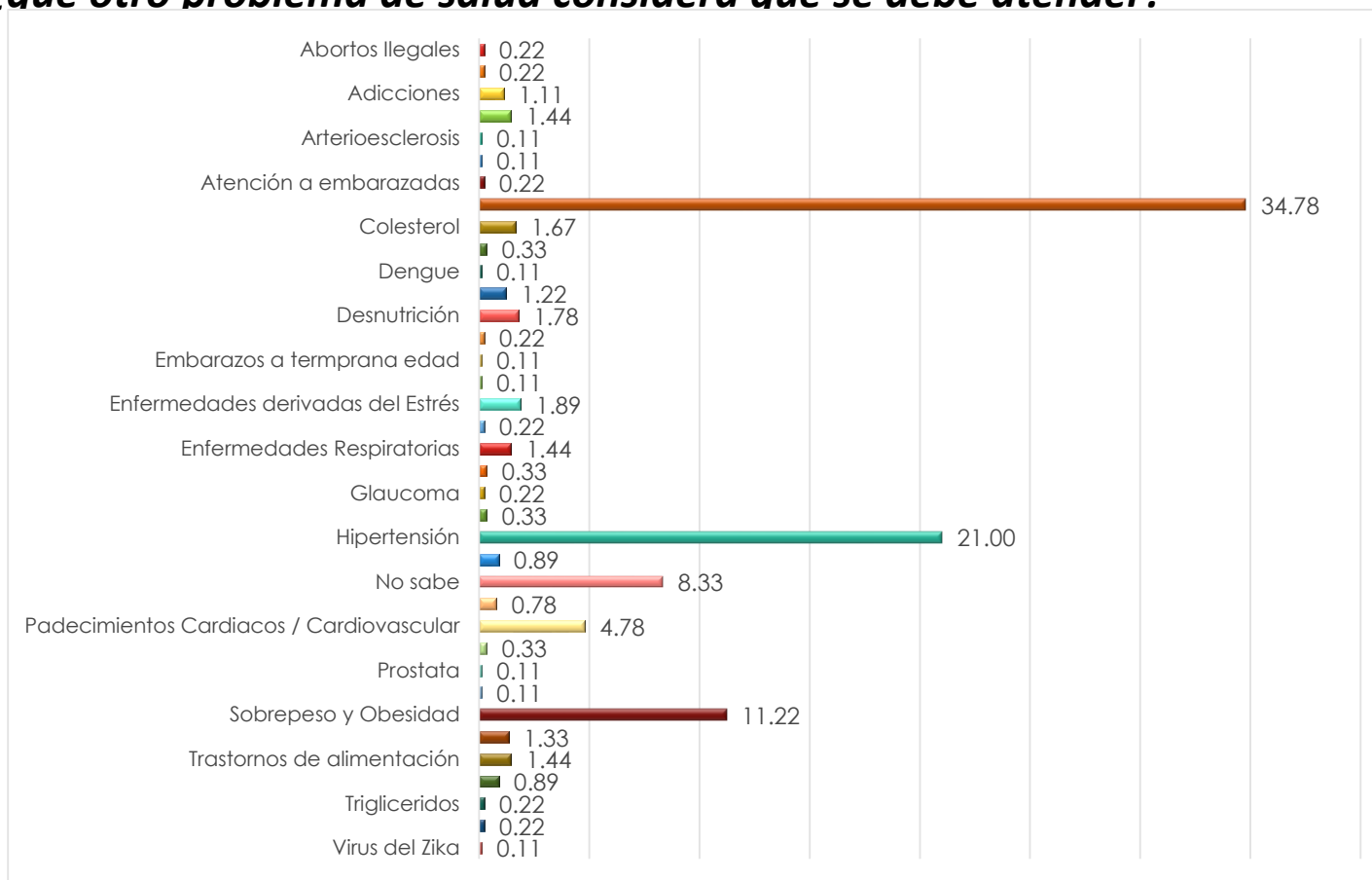
1 Fuente: En inglés *Journal of Internal Medicine*, Febrero 2008.

2 Fuente: Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención, Julio 2012.

En la misma encuesta realizada por el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública al preguntarles sobre el problema de salud que debiera atenderse, después de la diabetes, los problemas con mayor frecuencia de menciones son: 34.78% afirman que debería darse prioridad al cáncer como problema de salud, seguido por la hipertensión con 21% de menciones. El sobrepeso y la obesidad alcanzan 11.22% de respuestas.

La mayoría de las enfermedades que la gente cree que se deben atender prioritariamente son aquellas que pueden derivar de la obesidad. Una buena cultura del deporte a temprana edad y una buena alimentación podrían prevenir enfermedades a largo plazo.

## Se ha dicho que la diabetes es el principal problema de salud en México, ¿qué otro problema de salud considera que se debe atender?



\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.

# Obesidad adulta

La última Encuesta de Salud y Nutrición (2012) mostró que al menos 60.6 millones de mexicanos padecen obesidad y sobrepeso, lo que equivale a 52% de la población del país. Esta condición provoca que 22.4 millones de adultos de 20 años o más padezcan hipertensión arterial y 6.4 millones de adultos hayan recibido diagnóstico de diabetes por un médico y reciban tratamiento.<sup>1</sup>

El Panorama de la Salud 2013 (Health at a Glance 2013) menciona que México es el segundo país, después de los Estados Unidos, con mayor obesidad. Casi un tercio de los adultos (32.4%) mexicanos sufrían de obesidad en el año 2012.<sup>2</sup>

1 Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.

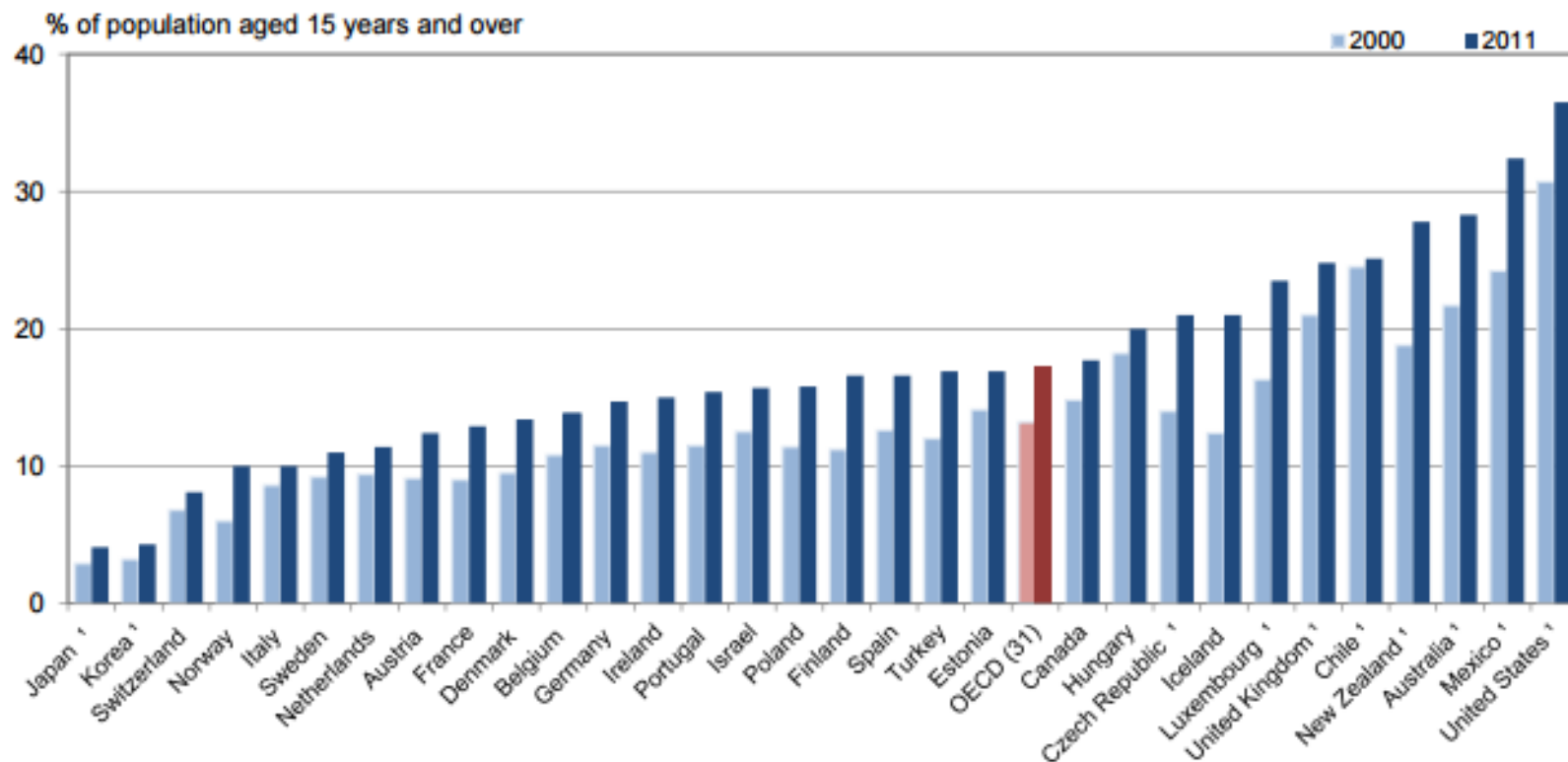
2 Fuente: En inglés *Health at a Glance 2013*.

En los últimos 10 años la esperanza de vida en México ha aumentado mucho más lentamente que en otros países de la OCDE. El lento avance de la esperanza de vida en México se debe a comportamientos nocivos para la salud, incluyendo malos hábitos de nutrición y muy altas tasas de obesidad.<sup>1</sup>

Según la Secretaría de Salud, el mayor número de nuevos casos, por grupo de edad, se encontró entre las personas de 25 a 44 años, con 124 mil 705 casos nuevos. Es decir, casi 40% de los nuevos pacientes por obesidad están en ese rango de edad.<sup>2</sup>

1 Fuente: En inglés *Health at a Glance 2013*.

2 Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.



1. Los datos están basados en mediciones más que en el peso y estatura que mencionaban las personas.

Fuente: Health at a Glance 2013

\*Gráfica tomada del Panorama de la Salud 2013 (Health at a Glance 2013).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, señala que entre los hombres mayores de 20 años de edad, 42.6% presenta sobrepeso y 26.8% obesidad; mientras que en las mujeres estas cifras corresponden a 35.5 y 37.5%, respectivamente.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es determinante para poder diferenciar si la persona padece sobrepeso u obesidad. Si el IMC es mayor a 25 se puede decir que es una persona con sobrepeso, y si es mayor a 30 padece obesidad. Es importante mencionar que existen tres tipos de obesidad, que dependiendo del IMC definen la trascendencia de este padecimiento.

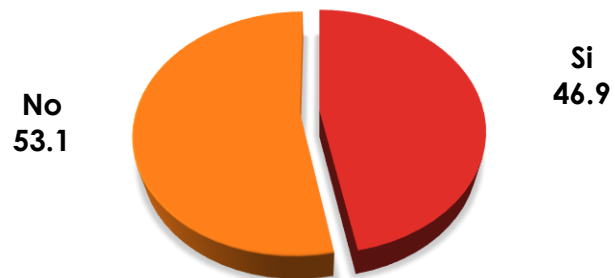
Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.



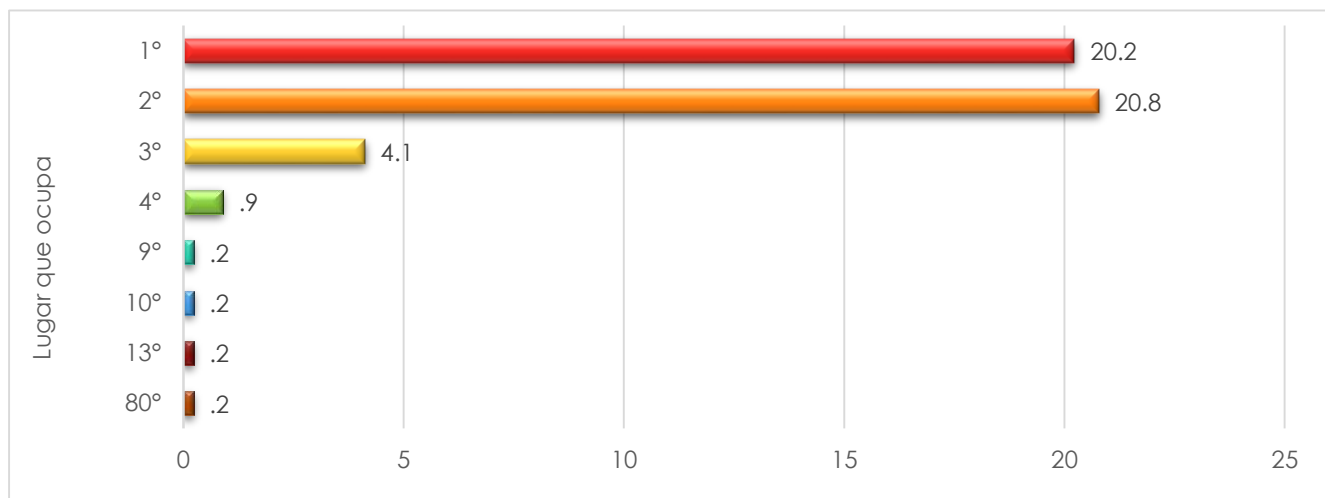
La encuesta telefónica realizada por el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública señala que en cuanto al lugar que tiene México en obesidad adulta, 53.1% de los entrevistados lo desconoce, y de 46.9% que afirma conocerlo, 20.2% manifiesta que México ocupa el primer lugar mundial y 20.8% lo posiciona en segundo lugar.

En México la población está acostumbrada al consumo de alimentos chatarra, comida rápida y bebidas azucaradas. Los antojitos tradicionales, gorditas, sopes, quesadillas, tacos, tortas, son alimentos frecuentados por la población adulta.

## ¿Sabe usted qué lugar ocupa México en obesidad adulta?



## ¿Cuál?



\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.

# Diabetes

La profesora asociada de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California, Kristine Madsen, señala que “las comunidades de menores ingresos sufren las peores consecuencias de la obesidad y la diabetes; la baja en el consumo de estas bebidas es muy alentador”.<sup>1</sup>

La obesidad trae consigo un grave problema, ya que desde muy temprano las personas comienzan a desarrollar enfermedades no transmisibles crónico degenerativas como la diabetes mellitus, hoy por hoy la primera causa de muerte en México.<sup>2</sup>

1 Fuente: El Pulso Laboral, *Apoyan impuesto a bebidas azucaradas*, agosto 2013.

2 Fuente: La Alianza por la Salud Alimentaria. Mayo 2013.

Esta condición (obesidad) provoca que 22.4 millones de adultos de 20 años o más padezcan hipertensión arterial y 6.4 millones de adultos mexicanos hayan recibido diagnóstico de diabetes por un médico y reciban tratamiento.

En 2012, México ocupó el sexto lugar mundial en muertes por diabetes y el tercer lugar en el continente americano. Desde el año 2000 la diabetes es la principal causa de muerte en nuestro país.

El 14% de los adultos en México padecen diabetes, una cifra elevada considerando la cantidad de personas que habitan en el país. Expertos atribuyen este aumento al deterioro de los hábitos de alimentación y la alta ingesta de bebidas y productos azucarados.

Fuente: La Alianza por la Salud Alimentaria, mayo 2013.

Actualmente la diabetes, la enfermedad crónica relacionada directamente con la obesidad, afecta a muchos adultos en un rango que va de 9.2% (según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del año 2012) lo que muestra un incremento importante en comparación con los datos arrojados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del año 2000 (5.8%) y 2006 (7%).<sup>1</sup>

Según el Atlas 2011 de la *International Diabetes Federation*, 383 millones de personas tienen diabetes y para el año 2035 esta cifra aumentará hasta los casi 600 millones.<sup>2</sup> En México, la incidencia de diabetes en jóvenes de entre 15 y 19 años es de 17.73 por cada 100 mil habitantes, mientras que en jóvenes de entre 20 y 24 años es de 46.59.<sup>3</sup>

1 Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.

2 Fuente: IDF Diabetes Atlas.

3 Fuente: Notimex, Entre los jóvenes, las mujeres de 20 a 24 años son las más afectadas por la diabetes en México, agosto 2016.

# Azúcar

La Encuesta de Salud y Nutrición 2012 indica que la principal fuente de azúcares añadidos en nuestra dieta son las bebidas azucaradas, ya que 69% de la cantidad total proviene de estas bebidas. De hecho, de acuerdo con la misma encuesta, entre 58 y 85% de la población mexicana consume más azúcar añadida de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo las bebidas azucaradas la principal fuente.<sup>1</sup>

El presidente del Consejo de Administración de FEMSA, José Antonio Fernández Carvajal, señala que algunos países de América Latina consideran replicar el impuesto especial a las bebidas azucaradas y refrescos, pensando que es la solución al problema de la obesidad.<sup>2</sup>

1 Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.

2 Fuente: [El Financiero](#), "Impuesto al refresco no es solución: FEMSA", agosto 2016.

La Asociación Nacional de Productores de Refrescos y Aguas Carbonatadas (Anprac), informó a partir de la información científica disponible, las bebidas azucaradas no son las causantes de males como la obesidad y diabetes en nuestro país.

México ha desarrollado medidas para combatir la obesidad:

1. La prevención y promoción de estilos de vida saludables
2. La atención médica y la regulación en la información
3. La publicidad y los impuestos a las bebidas azucaradas y la comida rápida.

Fuente: [El Economista](#). “Es irresponsable ver el impuesto a las calorías como un éxito”, agosto 2017.

Tras asegurar que estudios independientes demostraron que el impuesto del 10% a las bebidas azucaradas sí redujo su consumo entre la población del país, organizaciones civiles plantearon un nuevo aumento para enfrentar estas enfermedades (obesidad y diabetes).

Jaime Zabudovsky, director del Consejo Mexicano de la Industria de Productos de Consumo (ConMéxico) detalló “nos provoca una gran frustración que el llamado impuesto a las calorías se esté exportando a otros países, porque en México se vende como un caso de éxito, pero no está funcionando para reducir la obesidad”.

Fuente: [La Jornada](#), “Organizaciones civiles piden incrementar impuesto a bebidas azucaradas”, agosto 2016.



El consumo de bebidas azucaradas no solamente se asocia a la obesidad o a la diabetes, sino también con en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

México ocupa uno de los primeros lugares a nivel mundial en obesidad en el adulto, obesidad infantil y en el consumo de bebidas azucaradas, principalmente refresco. La Encuesta de Salud y Nutrición 2012 indica que la principal fuente de azúcares añadidos en nuestra dieta son las bebidas azucaradas, ya que 69% de la cantidad total proviene de estas bebidas.

De hecho, de acuerdo con la misma encuesta, entre el 58% y 85% de la población mexicana consume más azúcar añadida de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo las bebidas azucaradas la principal fuente.

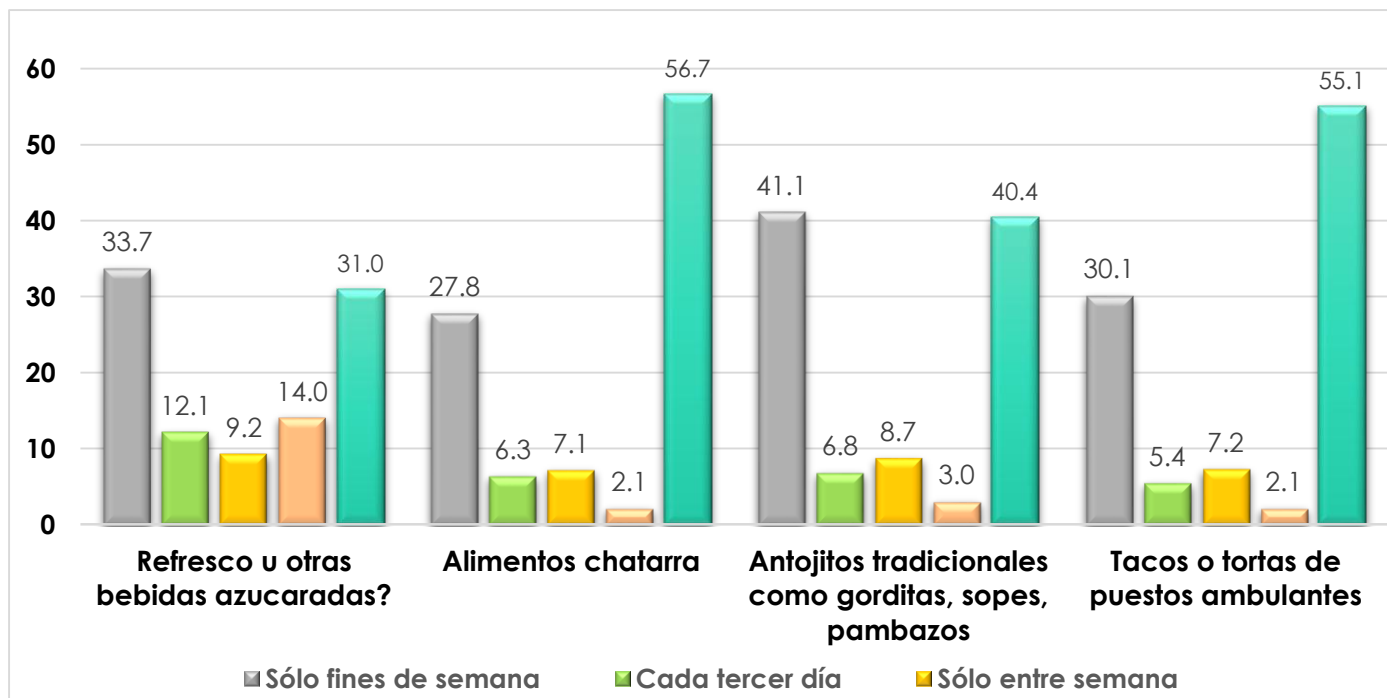
Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.

El Dr. Enrique Gómez Álvarez, de la Asociación Nacional de Cardiólogos de México, ha declarado que “el consumo de bebidas azucaradas aumenta no sólo el riesgo de obesidad y diabetes, también el de padecer enfermedades cardiovasculares que son la principal causa de muerte en México. El alto consumo de bebidas azucaradas que presenta una gran parte de la población mexicana aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares. Las medidas que se han tomado han tenido resultados positivos al bajar el consumo. Sin embargo, el consumo de estas bebidas sigue siendo muy alto y hay que bajarlo por todos los medios posibles”.

Fuente: [El Pulso Laboral](#), “No dañes tu corazón”, agosto 2016.

La evidencia que relaciona el consumo de bebidas azucaradas y obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes son lo suficientemente robustas para que las políticas públicas relacionadas con la salud consideren una mayor reducción del consumo de estos productos como meta poblacional, particularmente entre la población infantil.

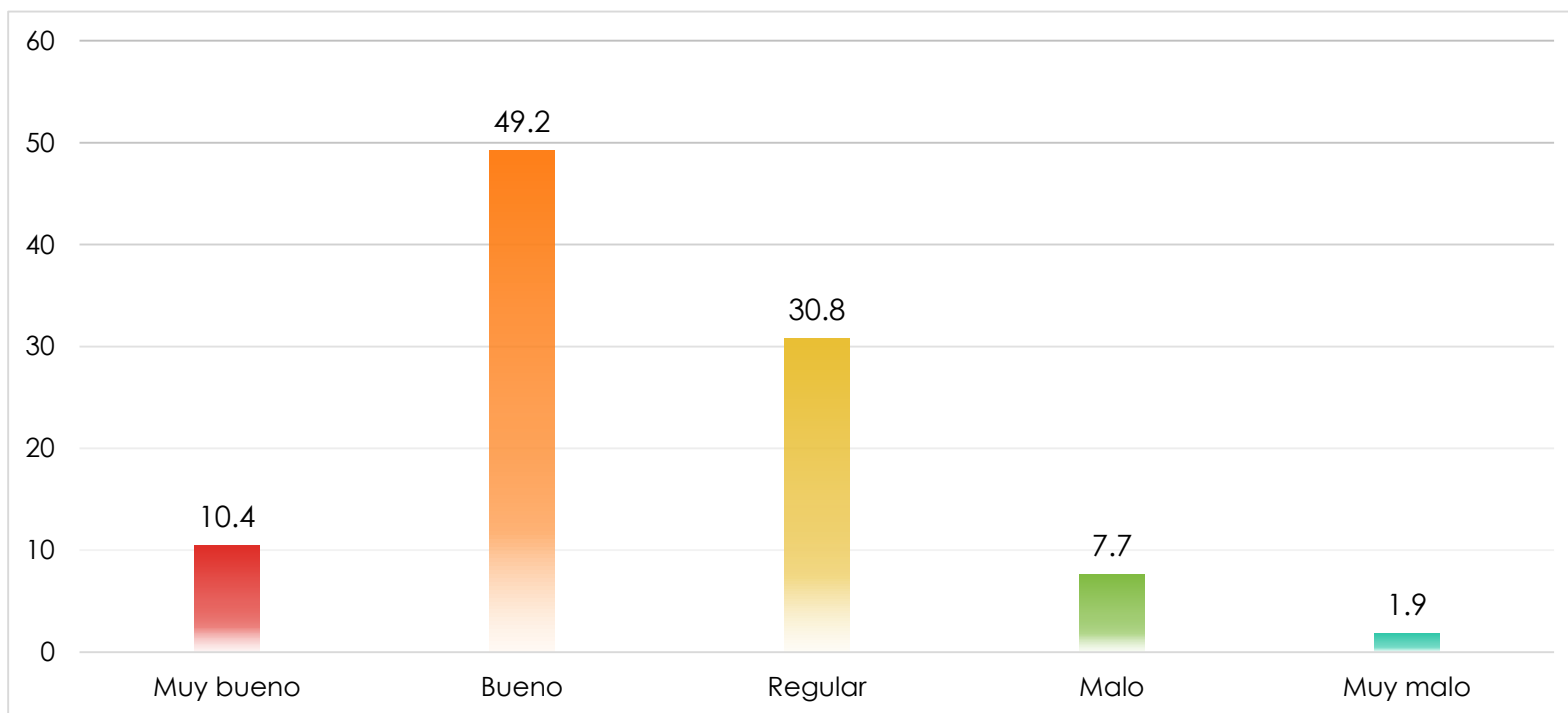
***En promedio, ¿cuántos días a la semana consume...?***



\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.

En general la población califica su estado de salud como bueno, a pesar de que los datos arrojan que somos un país con un alto índice de obesidad y sobrepeso, tanto infantil como adulto.

### ***¿Cómo calificaría su estado de salud?***



*\*Gráfica tomada de la Encuesta telefónica del Sistema de Salud Pública del CESOP.*

En días recientes el Senado aprobó en lo general y en lo particular el dictamen por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, para prevenir el sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria.<sup>1</sup>

La obesidad infantil se debe tratar desde temprana edad, generando medidas para prevenir dicha enfermedad tal como; buena alimentación; ejercicio; el bajo o nulo consumo de bebidas azucaradas; consumo moderado de comidas tradicionales (quesadillas, tacos, gorditas, tortas).

En 2017 se espera ingresar a tratamiento contra obesidad, diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias a 2'764,256 pacientes de la población de 20 años y más.<sup>2</sup>

1 Fuente: Sistema de Información Legislativa, septiembre 2016.

2 Fuente: Proyecto de presupuesto de egresos de la federación 2017 Estrategia programática, 2016.

Empresas, sociedad y gobierno presentaron el Movimiento por una vida Saludable (MOVISA), para impulsar hábitos que disminuyan el sobrepeso.

El director de MOVISA, Andrés Garza, indicó que se espera para 2017 que la obesidad y el sobrepeso representen el 1.5% del Producto Interno Bruto (PIB). El movimiento pretende mejorar los hábitos de vida saludable y así evitar tener una población enferma, menos productiva y que al final termine destinando sus recursos en salud.<sup>1</sup>

Impulsar programas para generar buenos hábitos alimenticios, así como campañas para la activación física, permitirán detener la epidemia que es ya la obesidad.

1 Fuente: [Milenio](#), “Obesidad podría costar hasta 1.5% del PIB en 2017”, septiembre 2016.