

## ¿QUÉ CAUSA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La causa fundamental de ambas enfermedades es el **desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas**. A nivel global y en los últimos años, se han producido dos importantes razones que determinan su predisposición:



**Aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasa, sal y azúcares**, aunque pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.



**Reducción de la actividad física** debido al sedentarismo de muchas formas de trabajo, la creciente urbanización y los nuevos modos de desplazamiento.



## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS COMUNES EN LA SALUD POR SOBREPESO Y OBESIDAD?



*Un IMC elevado es un importante factor de riesgo en enfermedades no transmisibles, como:*



**Enfermedades cardiovasculares**  
(principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular)



**Trastornos del aparato locomotor**  
(fundamentalmente osteoartritis, enfermedad de las articulaciones)



**Diabetes**



**Algunos cánceres**  
(endometrio, mama y colon).



**El aumento del IMC incrementa el riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles.** La obesidad infantil se asocia a la mayor predisposición a la obesidad, muerte prematura y discapacidad en edad adulta.

Además de **potenciales riesgos futuros**, los niños obesos presentan dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN

## Acciones individuales

A nivel individual se requiere fuerte responsabilidad en la decisión de optar por un modo de vida saludable:



**Limitar** la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y azúcares.



**Aumentar** el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos



**Realizar actividad física** periódica (60 minutos diarios para jóvenes y 150 minutos semanales para adultos)

*El Sobrepeso y la Obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas son, en gran parte, prevenibles.*

## Acciones sociales

Por su parte, en el **plano social** es importante:

- ★ **Dar apoyo a las personas** en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas, mediante un compromiso político sostenido y colaboración de las múltiples partes interesadas, públicas y privadas.
- ★ Lograr que la **actividad física periódica y los hábitos alimentarios** más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente **accesibles para todos**, en particular para las personas más pobres.
- ★ La **industria alimentaria** puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable:
  - ★ **Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal** de los alimentos elaborados.
  - ★ Asegurando que **todos los consumidores puedan acceder física y económicamente** a unos alimentos sanos y nutritivos.
  - ★ **Poniendo en práctica una comercialización responsable.**
  - ★ **Asegurando la disponibilidad de alimentos sanos**, y apoyando la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.