

# Sobrepeso y obesidad en la UNAM

Por Lizbeth de la Cruz

Junio15, 2018

No. 23/2018



Ilustración: Joram Patiño, 2018

De acuerdo con la OMS el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación excesiva de tejido graso que resulta en diversos efectos perjudiciales para la salud. De manera alarmante la obesidad se ha casi triplicado a nivel mundial desde 1975, un corto periodo de tiempo para explicar esta epidemia por efectos puramente genéticos.

En México, la [Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016\\*](#) indicó que el porcentaje combinado de sobrepeso y obesidad, considerando a la población mayor a 20 años, fue de 75.6% en mujeres y 69.4% en hombres.

La UNAM se considera, en diversos contextos, como un modelo que refleja al país en general. Visto de esta forma, cabe preguntarse si la prevalencia de sobrepeso y obesidad en nuestra máxima casa de estudios refleja la epidemia que vive México.

En el 2014, un grupo de investigadores liderado por Christopher R. Stephens, doctor en física e investigador del Instituto de Ciencias Nucleares y del Centro de Ciencias de la Complejidad de la UNAM, realizó un estudio con la planta académica y administrativa universitaria. El objetivo fue crear una base de datos de la población universitaria con información antropométrica (como talla, peso), fisiológica, genética y de laboratorio que permita desarrollar modelos matemáticos para el entendimiento futuro de enfermedades metabólicas.

## 20 A 30 AÑOS, DÉCADA CRÍTICA

En un primer análisis, usando el índice de masa corporal –medida que sugiere indirectamente cuánta grasa corporal tiene una persona basándose en su peso y altura— como un indicador para identificar el sobrepeso y la obesidad, se encontró que, el 35% de las mujeres y 40% de los hombres de entre 20 y 30 años ya tienen sobrepeso u obesidad (figura 1) y que esta cifra aumenta hasta afectar a un 70% de la población universitaria en la década de 40-49 años.

### Prevalencia de sobrepeso y obesidad en trabajadores de la UNAM

\* los números en paréntesis indican el número de participantes por grupo

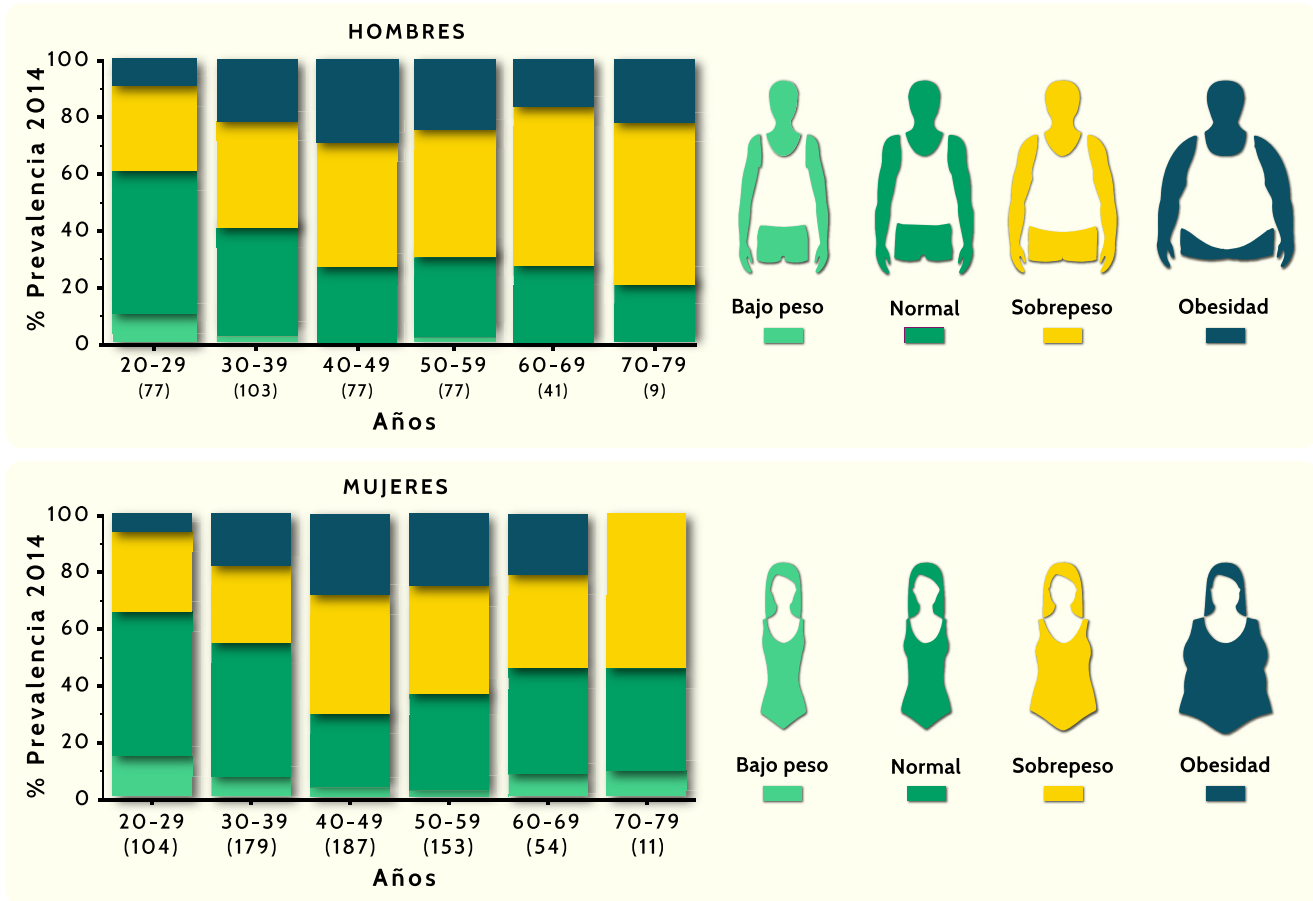


Figura 1. Diseño: Roselia Garduño

Es importante notar que la mayor proporción del aumento de peso ocurre entre los 20 y 30 años, lo que señala a esta década como un periodo de particular riesgo donde un diagnóstico oportuno podría ayudar a prevenir el desarrollo de la obesidad.

“La prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los jóvenes de ambos sexos debe verse como un fenómeno multi-factorial asociado con cambios importantes en el estilo de vida”, destaca Stephens.

#### PANCITA CHELERA

A pesar de que el índice de masa corporal (IMC) es una medición aceptada para el diagnóstico de sobrepeso y obesidad, hoy en día la medición de la circunferencia de cintura (CC) es cada vez más habitual en la clínica debido a su relación estrecha con el diagnóstico de obesidad central.

La obesidad central es uno de los tipos de obesidad en donde la mayor cantidad de tejido graso se localiza en la parte abdominal o visceral. La [Federación Internacional de Diabetes](#) (FID) ha establecido valores para la circunferencia de cintura máxima recomendada para distintas poblaciones. En poblaciones asiáticas una circunferencia de cintura mayor o igual a 90 cm en hombres, o mayor o igual a 80 cm en mujeres, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II aun

cuando el IMC no sea muy alto. Debido a la falta de estudios dedicados exclusivamente a la población mexicana la FID recomienda usar estos mismos umbrales para la población mesoamericana.

Al analizar la obesidad central en la población universitaria se encontró que en el caso de los hombres entre 20-29 años el 42% presentan valores mayores o iguales a 90 cm de cintura. La prevalencia de obesidad central en más del 50% de la población se observó a partir de los 30 años (figura 2).

En el caso de mujeres, la prevalencia de un valor arriba del recomendado ( $\geq 80$  cm) fue mayor al 50% desde los 20 años (figura 2). “Este resultado nos indica que la mayoría de las mujeres presentan un mayor riesgo desde una edad temprana. Sin embargo, los valores de circunferencia de cintura tan elevados pueden ser parcialmente atribuidos a que los valores de corte utilizados en el estudio no son apropiados para la población mexicana lo que podría sobreestimar el riesgo calculado”, explica Stephens.

### Prevalencia de obesidad central en trabajadores de la UNAM

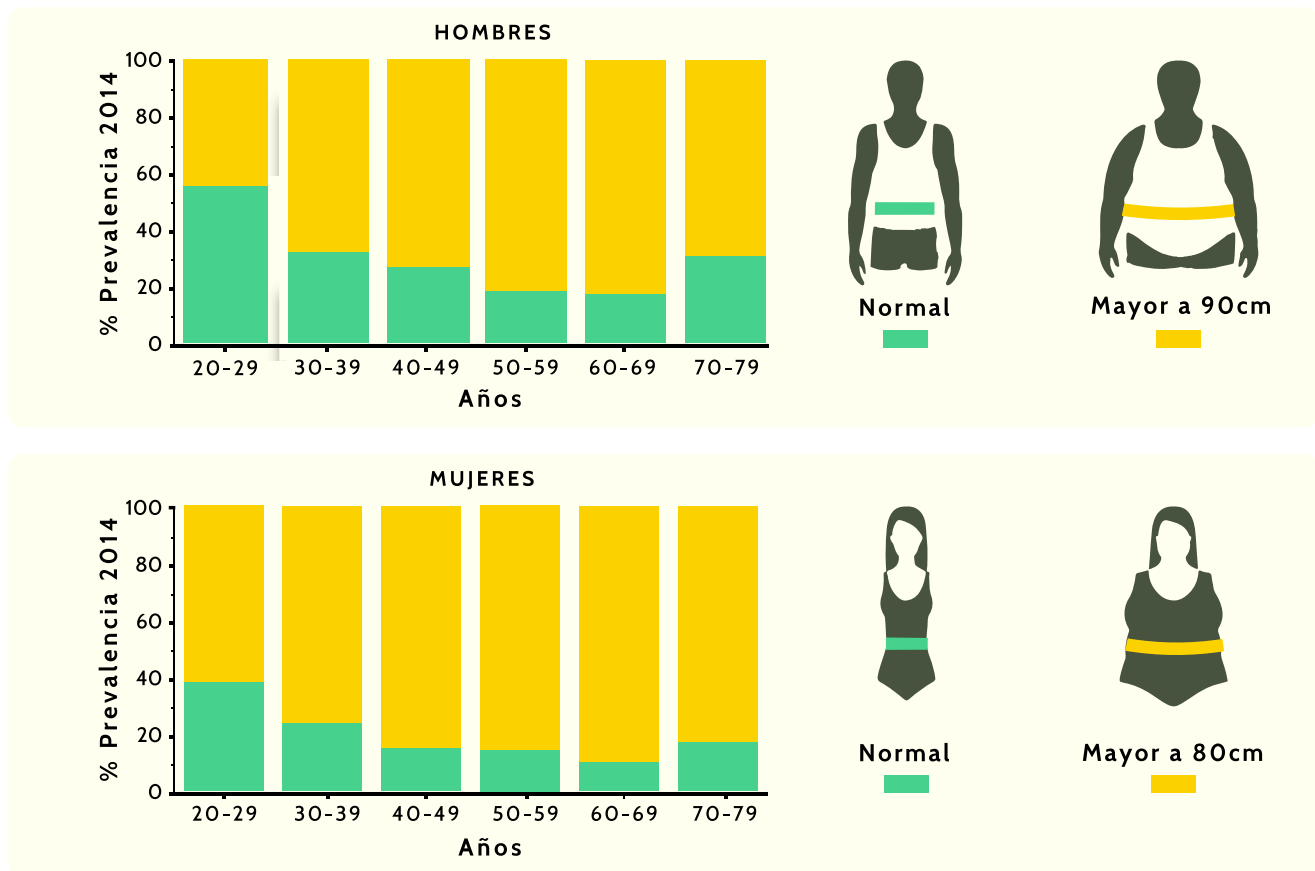


Figura 2. Diseño: Roselia Garduño

Aún así, independientemente del corte usado es innegable que la circunferencia de cintura promedio ha incrementado en los últimos años. “En EUA, Inglaterra, México y China la circunferencia de cintura ha aumentado desproporcionadamente en tiempo reciente relativo al IMC, particularmente entre mujeres jóvenes, con el mayor incremento observado en países con ingresos medios como México y China”, escriben los autores de un [estudio](#) publicado por investigadores de la Universidad de Carolina del Norte, Estados Unidos, corroborando las observaciones del equipo de trabajo del doctor Stephens.

## IMC versus CC

Las diferencias observadas usando el IMC o el CC para estimar la prevalencia de riesgo, sobretodo en mujeres jóvenes, se debe a que la CC es un marcador principalmente de tejido graso abdominal, mientras que en el caso de la medición del IMC se considera a todo el tejido graso corporal.

Cada una de las mediciones tiene ventajas y desventajas al momento de estimar el riesgo a desarrollar enfermedades metabólicas, por lo cual la estimación de ambas es importante al momento del diagnóstico.

Aunque se desconoce la razón por lo cual las mujeres jóvenes presentan valores mayores al recomendando en la medición de CC en comparación con los hombres, un estudio publicado por [Kirkegaard y colaboradores](#) sugiere que la ganancia de peso durante el embarazo y la retención de ese peso extra después del parto podrían ser una de las causas.

## CÓMO USAR ESTA INFORMACIÓN

Estos resultados preliminares realizados con la participación de los trabajadores de la UNAM, muestra como la población universitaria es un reflejo de los altos índices de sobrepeso y obesidad en nuestro país.

El análisis también permitió observar cómo la incidencia de ambas enfermedades tienen un salto importante entre los veinte y los treinta años. Desafortunadamente, la edad promedio de diagnóstico para obesidad autoreportada por los participantes (34 años) resulta tardía si consideramos que la mayoría desarrolló sobrepeso mucho antes. Sería importante continuar trabajando con el grupo de adultos jóvenes para encontrar medidas preventivas que permitan disminuir la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad con la que vive México.

Otra observación relevante es que solo el 46% de las personas con sobrepeso y obesidad autoreportaron que ya habían sido diagnosticados por personal médico. La obesidad es una enfermedad que puede no producir síntomas o malestar en la persona que la padece, pero aumenta considerablemente la probabilidad de desarrollar otras enfermedades, por lo cual el diagnóstico temprano es de vital importancia. Una ventaja del IMC y la CC es que las propias personas pueden dar seguimiento a su peso e identificar riesgos trabajando en conjunto con el personal de salud.

A pesar de que la investigación científica ha realizado descubrimientos importantes para el entendimiento fisiológico de la obesidad y sus complicaciones, aún continúa siendo un reto que se debe atender. Estudiar esta enfermedad como un padecimiento influenciada por diversos factores de nuestro estilo de vida actual, será importante para el desarrollo de nuevas estrategias de prevención y tratamiento. Esto no sería posible sin el apoyo de la población que de forma voluntaria colabora con las investigaciones.

Además, como lo sugieren los resultados de este y [otros estudios](#), la participación de la población en el diagnóstico temprano del sobrepeso y la obesidad serán un pilar importante para combatir las enfermedades metabólicas y sus complicaciones

\*p.68 y figura 28