

**En el Día Mundial contra la Obesidad, el CODINMA alerta de la normalización de esta situación**

## **La obesidad, un problema de salud pública a menudo subestimado**

- Más de 800 millones de personas padecen obesidad en todo el mundo
- El riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares o diabetes crece con el aumento del Índice de Masa Corporal (IMC)
- Falta de educación nutricional y sedentarismo, principales causas de la obesidad infantil
- El desequilibrio entre ingesta y gasto energético produce poco a poco sobrepeso y luego obesidad
- La obesidad es un factor de riesgo en las complicaciones graves de la Covid-19

Madrid 04 de marzo de 2021-. El 4 de marzo es el Día Mundial contra la Obesidad y coincidiendo con esta fecha, el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#) recuerda que se trata de “uno de los mayores problemas a nivel de *salud pública* y con frecuencia subestimado. La obesidad se ha normalizado tanto que no entendemos lo que realmente supone y convivimos con ello de manera natural, cuando es un problema de salud difícil de atajar”.

La obesidad afecta a más de 800 millones de personas en el mundo, según fuentes de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, dos de cada diez personas son obesas o tienen problemas de sobrepeso, según datos a conocer por la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad (SECO), lo que representa el 25% de la población.

El CODINMA puntualiza que “hay que diferenciar lo que es un ligero sobrepeso, que siempre hay que vigilar y evitar que vaya a más, de una obesidad con comorbilidades que acarrea siempre muchos problemas de salud y que pueden llegar a ser muy graves”. Así, “la obesidad no se trata de un problema estético sino de un problema de salud ya que el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes o algunos cánceres crece con el aumento del Índice de Masa Corporal (IMC)”, indican.

Para el CODINMA, se ha llegado a esta situación debido a diversos factores. *“En primer lugar hay que equilibrar la ingesta con el gasto energético. Si hay un exceso de la ingesta calórica (desequilibrio energético), poco a poco se va desarrollando sobrepeso y después obesidad. La obesidad también se puede originar por falta de actividad física, estrés o genética”,* entre otros. *“En definitiva, por no tener unos hábitos de vida saludables. Sin embargo, inciden, se trata de una situación que se puede prevenir y para ello es muy importante trabajar esa prevención desde equipos multidisciplinares dentro de la Atención Primaria. Cada paciente en situación de obesidad va a necesitar pautas adaptadas y personalizadas y creemos que nuestra aportación, en la lucha contra la obesidad, junto a otros profesionales de la **Sanidad Pública** es importante”,* añaden.

### **Obesidad infantil**

Por lo que respecta a la obesidad infantil, para el CODINMA, la falta de educación nutricional, el sedentarismo y el ritmo de vida de la sociedad actual, son las principales causas que han contribuido a su incremento. *“Falta más educación, tanto de los padres como de los hijos, en materia nutricional. A menudo, la falta de tiempo nos lleva a emplear técnicas culinarias menos saludables. Educar nutricionalmente a los padres creará hábitos saludables en sus hijos e hijas”,* aseguran los expertos del CODINMA.

El CODINMA insiste en que el aumento de las cifras de obesidad infantil está provocando *“un incremento de determinadas enfermedades, como por ejemplo la diabetes mellitus tipo 2”.* A su vez, la diabetes también puede desencadenar otros problemas de salud como aumento de la tensión arterial y problemas osteoarticulares. *“Hay que tener especial atención con este colectivo de edad, ya que en esta etapa se inculcan y adquieren gran parte de los estilos de vida que se seguirán en el futuro”.*

### **Factor de riesgo ante la Covid-19**

Desde el comienzo de la pandemia se ha alertado de factores de riesgo como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares a la hora de contraer el virus Covid-19. Sin embargo, cada vez hay más datos que indican que sufrir obesidad por sí misma también predispone a sufrir un peor pronóstico de la enfermedad. Además, estas personas tienen más probabilidades de ser hospitalizadas<sup>1</sup>.

*“El exceso de peso es muy importante a la hora de enfrentar la infección por el COVID-19, por lo que es crucial seguir educando a la población en hábitos de vida saludables en todas las etapas de la vida. Debemos ser conscientes del riesgo añadido que suponen el sobrepeso y la obesidad y empezar a actuar ya”,* opina el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid.

### **Sobre el CODINMA**

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus cerca de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

---

<sup>1</sup>Covid-19-Associated Hospitalization Surveillance Network for patients hospitalized in 99 counties in 14 states from March 1-30, 2020

**Para más información**

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

[mcarrillo@torresycarrera.com](mailto:mcarrillo@torresycarrera.com)

[bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com)

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>