

UNA LÍNEA MUY GRUESA



Por Rosa Alvarez Fontano

Por simpático que suene, existe una “delgada” línea que separa la obesidad del sobrepeso. ¿Cuántos la estamos cruzando? ¿Qué otros padecimientos vienen junto con la obesidad?

Actualmente los problemas relacionados con la alimentación es un tema común; en esta ocasión, el exceso de grasa nos ocupa.

A finales del 2003, **MERC, Analistas de Mercados** realizó un estudio de corte social en el que se abarcaron distintos temas: sexualidad, inseguridad, alcoholismo, drogadicción, alimentación, siendo este último el que tomaremos como base para analizar la fotografía de lo que hoy ocurre al respecto en México.

NOTA METODOLÓGICA

Esta es la descripción de nuestro estudio:
Ciudades: México, Guadalajara, Monterrey, y de Colombia en Bogotá, Cali y Medellín.

Muestra total: 5,286 entrevistas
Levantamiento: cara a cara
Sexo: hombres y mujeres
Edad: 15 ó más años
NSE: A/B/C+, C, D+/D

Todas las entrevistas fueron autoaplicadas y anónimas; una vez contestadas las preguntas, los participantes depositaron sus entrevistas en urnas cerradas, proceso que se realizó bajo estricta confidencialidad dado el carácter de los temas.

■ OBESIDAD

La obesidad se puede definir como el exceso de tejido adiposo en el cuerpo que condiciona la salud de una persona.

Al tener un balance energético positivo, se tiene como consecuencia el aumento de peso, es decir, cuando las calorías consumidas exceden por mucho a las calorías que se gastan durante la actividad física.

Hoy en día existen varios estudios realizados a nivel mundial que sugieren que el sobrepeso y la obesidad en el mundo están creciendo drásticamente y que, el problema es cada vez mayor tanto en niños como en adultos.

Hay varios elementos que influyen en el exceso de peso y la obesidad, entre ellos la predisposición genética, los factores medioambientales y conductuales, el envejecimiento, y los embarazos. Lo que está claro es que la obesidad no siempre es consecuencia de un abuso del consumo de alimentos apetecibles, o de la falta de actividad física. También pueden influir los factores biológicos (hormonas), el estrés, los medicamentos y el envejecimiento.

Lo más grave de esta enfermedad son sus mismas complicaciones en la salud como son: diabetes, padecimientos cardiovasculares e hipertensión, enfermedades respiratorias, algunos tipos de cáncer, osteoartritis, problemas psicológicos o de adaptación social y alteración de la calidad de vida.

CRUDA...LA REALIDAD



El siguiente gráfico (gráfico A) nos permite ver por qué los mexicanos no precisamente nos podemos dar el lujo de adoptar una actitud conformista ni mucho menos satisfactoria, en cuanto al peso corporal que registramos.

Los datos obtenidos reflejan el Índice de Masa Corporal¹ (IMC).

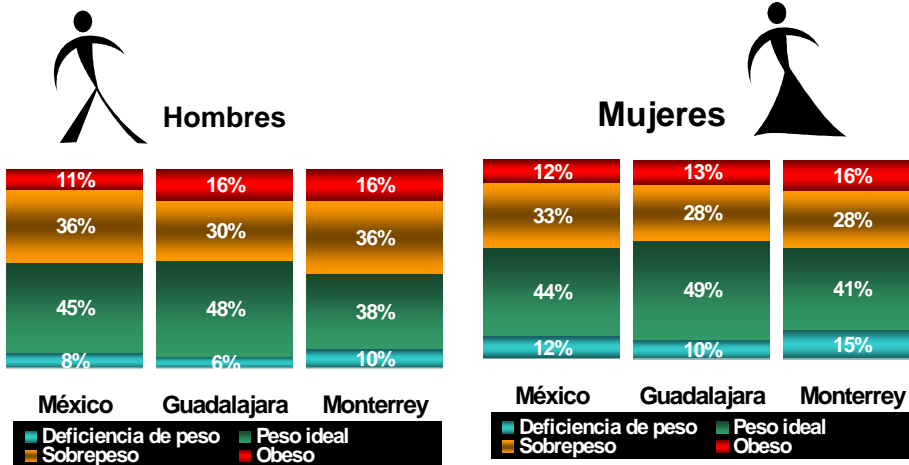
Esta información nos deja más clara la preocupante situación que vivimos: casi la mitad de los mexicanos tenemos un problema de sobrepeso y, el 25% de estos mismos, ya está clasificado en el nivel de obesidad.

¿Cuál es la raíz del problema? Voltea a tu alrededor, estamos rodeados por gente mal alimentada - y no me refiero a los que están desnutridos, (que también los hay en buen número) - sino a la gente que cambia de talla de ropa porque, simplemente, ya no caben. A los más pequeñitos que ya sufren una inadaptación social por su condición física. ¿Es un problema cultural o de educación? ¿Quién nos ha enseñado a balancear y controlar nuestros alimentos?

GRÁFICO A

Índice de masa corporal por ciudad y sexo México

Peso actual de los entrevistados



Fuente: MERC, Analistas de Mercados

1. Se obtiene dividiendo peso (en kilogramos) entre la estatura al cuadrado (en metros).

¿Cuántos jóvenes se ven afectados por este problema?

En los segmentos de edad de entre 15 y 25 años, (ver gráfico B) ya son 2 de cada 10 jóvenes que, a total población, pertenecen a los grupos de sobrepeso y obesidad.

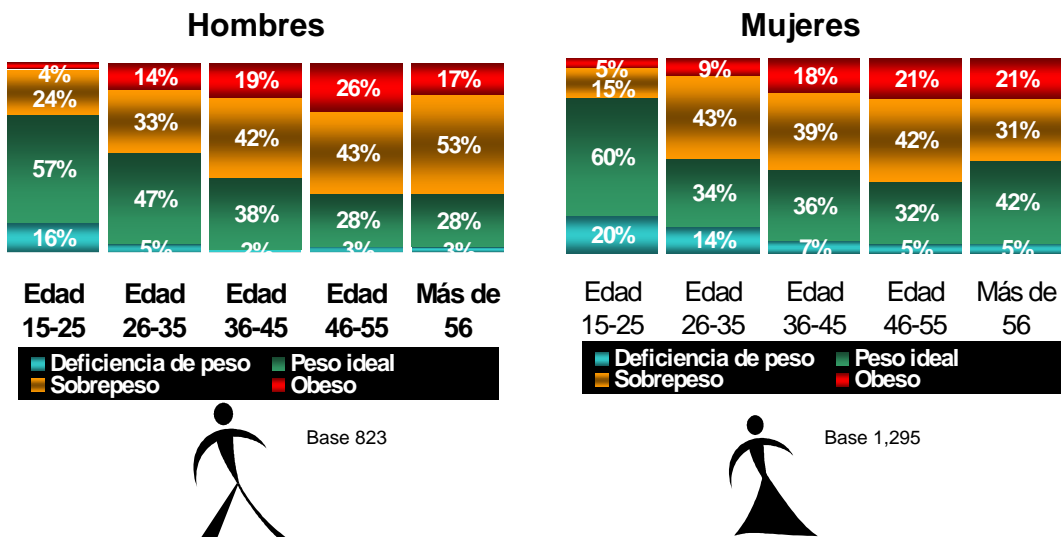
GRUESA LÍNEA

Si nosotros no tuvimos el privilegio de contar con una educación para la alimentación, entonces no seamos el mal ejemplo de las siguientes generaciones.

GRÁFICO B

Índice de masa corporal por edad y sexo México

Peso actual de los entrevistados



Entre los varones, el mayor número de obesos se ubica entre los 36 y los 55 años, una edad considerada de riesgo para los padecimientos cardiovasculares.

Es decir que, la obesidad no respeta segmentos de edad ni sexo. Lo importante sería considerar qué clase de autocontrol y actividades físicas desarrollamos para mantenernos en un peso adecuado y así lograr una calidad de vida y cuáles han sido nuestras guías a seguir.

Fuente: MERC, Analistas de Mercados

Hay una línea que podría cambiar el futuro de la calidad de vida de los mexicanos; de los actuales y los que están por venir...

...¿cuánto quieres que mida?

Rosa Alvarez Fontano
 Directora División Pharma
 MERC, Analistas de Mercados
riagaf@merc.com.mx

La presente gaceta es una publicación mensual emitida por la **División Pharma** de **MERC**

Cualquier comentario con respecto a este artículo, favor de dirigirlo a:
riagaf@merc.com.mx
 o comunicarse al 9138-0580 ext. 5018