

De la desnutrición a la obesidad

José Sánchez¹

¹Nutricionista. Jefe de vigilancia epidemiológica - CENAN.

Email: jsanchez@ins.gob.pe

Capacidades adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- Conocer los datos epidemiológicos de la obesidad en el Perú.
- Conocer las posibles causas de sobrepeso y obesidad.

Palabras clave: obesidad, desnutrición, sobrepeso, ingesta, ENAHO, indicador nutricional.

1. Introducción

La desnutrición crónica o retardo en el crecimiento es un problema de salud pública que ha afectado al Perú por años. Felizmente, los indicadores relacionados con la prevalencia de este problema han mostrado un comportamiento esperanzador (figura 1)

El sobrepeso y la obesidad son una condición compleja multifactorial, con componentes genéticos y ambientales, que se caracteriza por una alta proporción de exceso de grasa corporal. La primera denominación como "epidemia" se da en los Estados Unidos a raíz de los resultados de las encuestas NHANES I

(1970-1974) y NHANES III (1988-1994), donde el porcentaje de obesos fue de 14.1% y 22.5%, respectivamente. La obesidad fue la primera enfermedad crónica no transmisible reconocida.

La elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad observada en países desarrollados y en desarrollo se puede atribuir en gran medida a un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, causado por: i) falta de actividad física; ii) la publicidad de alimentos de alta densidad energética y bajo contenido de nutrientes; y iii) el aumento en el tamaño de las porciones, que ha conducido a una mayor ingesta de energía (tabla 1)

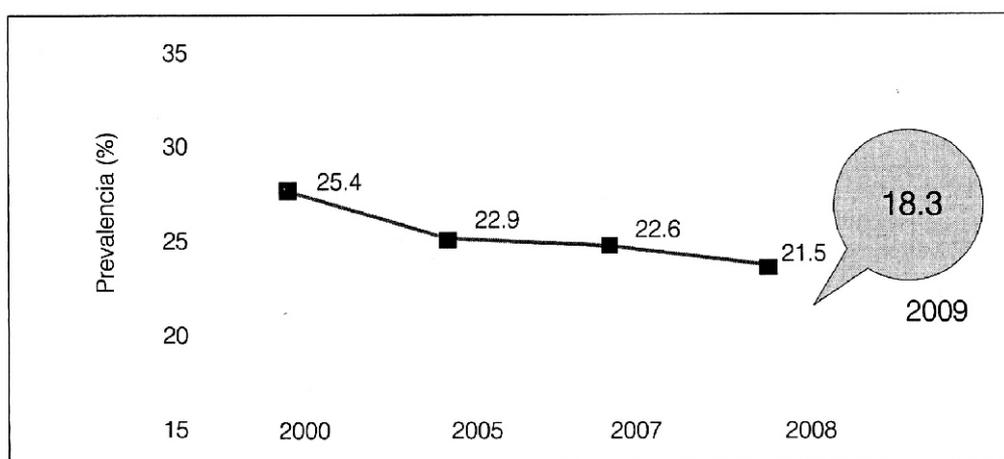


Figura 1. Prevalencia de desnutrición crónica en niños menores de 5 años a nivel nacional
Fuente: INEI-Encuesta Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2000,2005, 2007,2008, 2009.-I semestre.

	PRE	TRANSICION	POST
DIETA	Cereales, Tubérculos, Vegetales, Frutas	Aumento azúcar, grasas y alimentos procesados	Contenido alto de grasa y azúcar. Bajo de fibras
ESTADO NUTRICIONAL	Predominan deficiencias nutricionales	Coexisten deficiencias nutricionales y obesidad	Predominio de obesidad e hiperlipidemias

Tabla 1. Cambios en la dieta y el estado de nutrición según etapa de transición nutricional.

Sobrepeso y obesidad en niños en el Perú

Hace casi 10 años, se está observando como el sobrepeso y la obesidad vienen creciendo sostenidamente en el Perú. Lima, contrario a lo que se observa en la desnutrición, registra tasas más altas de sobrepeso y obesidad asociadas probablemente a estilos vida (tabla 2, gráfico 2 y 3)

Sobrepeso y obesidad en adultos en el Perú

En los adultos las tasas de sobrepeso y obesidad son mucho mayores que en los niños. Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), el sobrepeso y la obesidad aumentan en la población a partir de los 10 años de edad, alcanzando su pico de prevalencia entre los 40 y 49 años, tanto en hombre como en mujeres (gráfico 4, tabla 3 y 4)

Conclusiones

- Se puede apreciar que la prevalencia de

sobrepeso y obesidad se encuentran en valores superiores mayores del 10%. Vemos que el 49% de las mujeres en edad fértil presentan sobrepeso es decir casi 1 de cada 2 mujeres lo cual es alarmante.

- Se ha encontrado una elevada prevalencia de sobrepeso en 6 departamentos (Tacna, Moquegua, Arequipa, Lambayeque, Tumbes, Lima) los cuales presentan prevalencias mayores a 50%.
- Lima metropolitana tiene la mayor prevalencia de obesidad 7.5% , siguiéndole resto costa 5.3% en niños menores de cinco años
- La obesidad se incrementa con la edad alcanzando su valor máximo hasta los 59 años.
- La prevalencia de sobrepeso es mayor en el área de residencia urbana que en el área Rural

Ámbitos	n	%	IC (95%)
Lima Metropolitana	460	7.5	4.7 - 10.3
Resto Costa	370	5.3	2.9 - 7.6
Sierra Urbana	195	4.8	2.0 - 7.6
Sierra Rural	474	2.6	0.1 - 5.2
Selva	254	2.4	0.5 - 4.4
País	1753	4.7	3.5 - 5.9

Tabla 2. Prevalencia de obesidad en niños menores de cinco años según ámbitos y país
Fuente: INS/CENAN/DEVAN MONIN Período I y III 2008

Gráfico 2.
Fuente: INS/CENAN/DEVAN MONIN Período I y III 2008

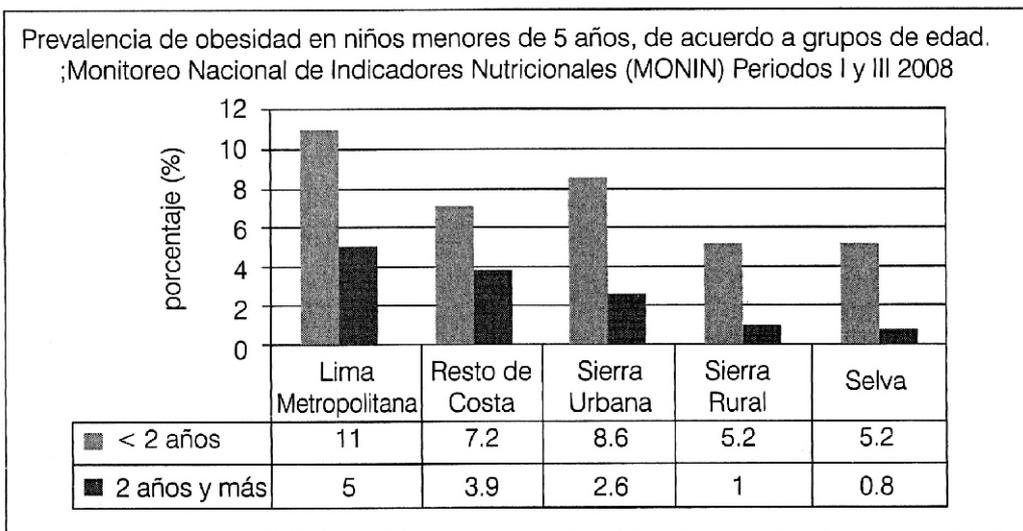


Gráfico 2.
Fuente: INS/CENAN/DEVAN MONIN Periodo I y III 2008

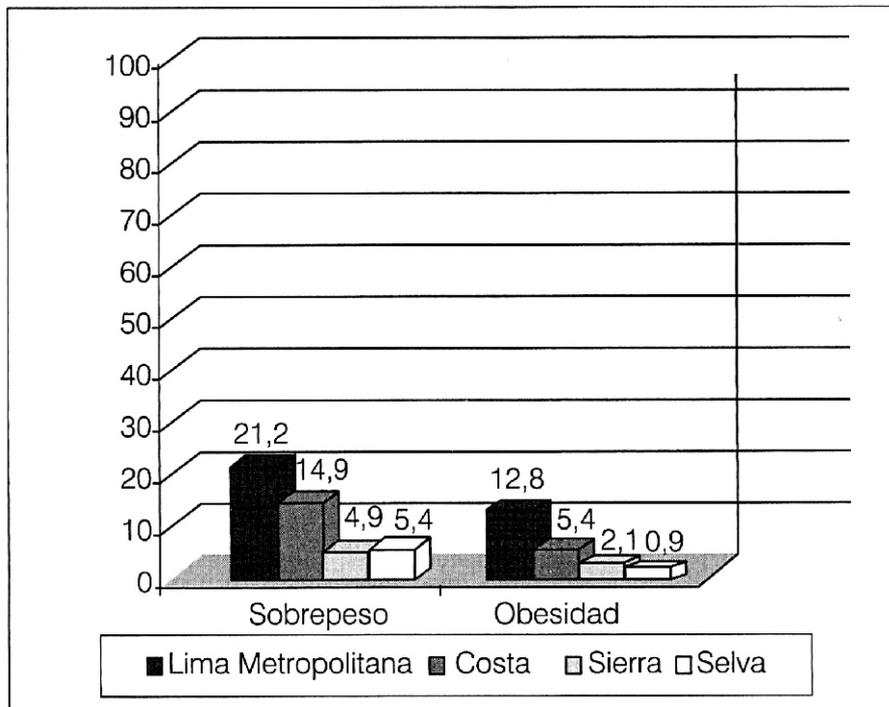


Gráfico 3. Sobrepeso y obesidad en escolares
Fuente: Evaluación de Impacto del PIN - Sub Programa Escolar 2007 - 2008

	Adelgazada (≥ 10 años)	Normal (≥ 10 años)	Exceso de peso (incluye sobrepeso/obesidad)	Nro de Mujeres
	10-24 años WHO 854 ≥ 24 años WHO 894	10-24 años WHO 854 ≥ 24 años WHO 894	10-24 años WHO 854 ≥ 24 años WHO 894	
	%	%	%	
Área				
Urbano	1.5%	49.8%	48.6%	9036
Rural	3.4%	67.7%	28.8%	5341
Edad				
10-19	2.9%	81.5%	15.6%	3683
20-24	0.6%	79.1%	20.4%	1342
25-29	1.7%	54.4%	44.0%	1196
30-39	1.2%	41.8%	57.0%	2517
40-49	0.8%	35.0%	64.2%	2095
50-59	1.9%	33.8%	64.3%	1460
60-69	3.8%	40.9%	55.4%	926
>70	6.9%	47.5%	45.6%	863
Total	2.1%	55.2%	42.7%	14098

Tabla 3. Estado de nutrición de mujeres mayores de 10 años

Fuente: ENAHO IV Trimestre 2007-I Trimestre 2008.

WHO 854: Physical status: The use and the interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series N° 854. Ginebra 1995

WHO 894 Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series N° 894. Ginebra 2000

	Adelgazado (≥ 10 años)	Normal (≥ 10 años)	Exceso de peso (incluye sobrepeso/obesidad)	Nro de Hombres
	10-24 años WHO 854 ≥ 24 años WHO 894	10-24 años WHO 854 ≥ 24 años WHO 894	10-24 años WHO 854 ≥ 24 años WHO 894	
	%	%	%	
Área				
Urbano	2.1%	55.0%	42.9%	7748
Rural	3.6%	80.3%	16.1%	5188
Edad				
10-19	4.0%	82.3%	13.7%	3943
20-24	5.4%	82.5%	12.1%	1140
25-29	2.0%	59.6	38.4%	956
30-39	1.0%	53.7%	45.3%	1896
40-49	0.8%	43.4%	55.8%	1821
50-59	0.9%	44.1	55.0%	1294
60-69	2.9%	48.7%	48.4%	901
>70	3.3%	56.9	39.7%	763
Total	2.6%	63.4	34.0%	12720

Tabla 4. Estado de nutrición de varones mayores de 10 años

Fuente: ENAHO IV Trimestre 2007-I Trimestre 2008.

WHO 854: Physical status: The use and the interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series N° 854. Ginebra 1995

WHO 894 Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series N° 894. Ginebra 2000

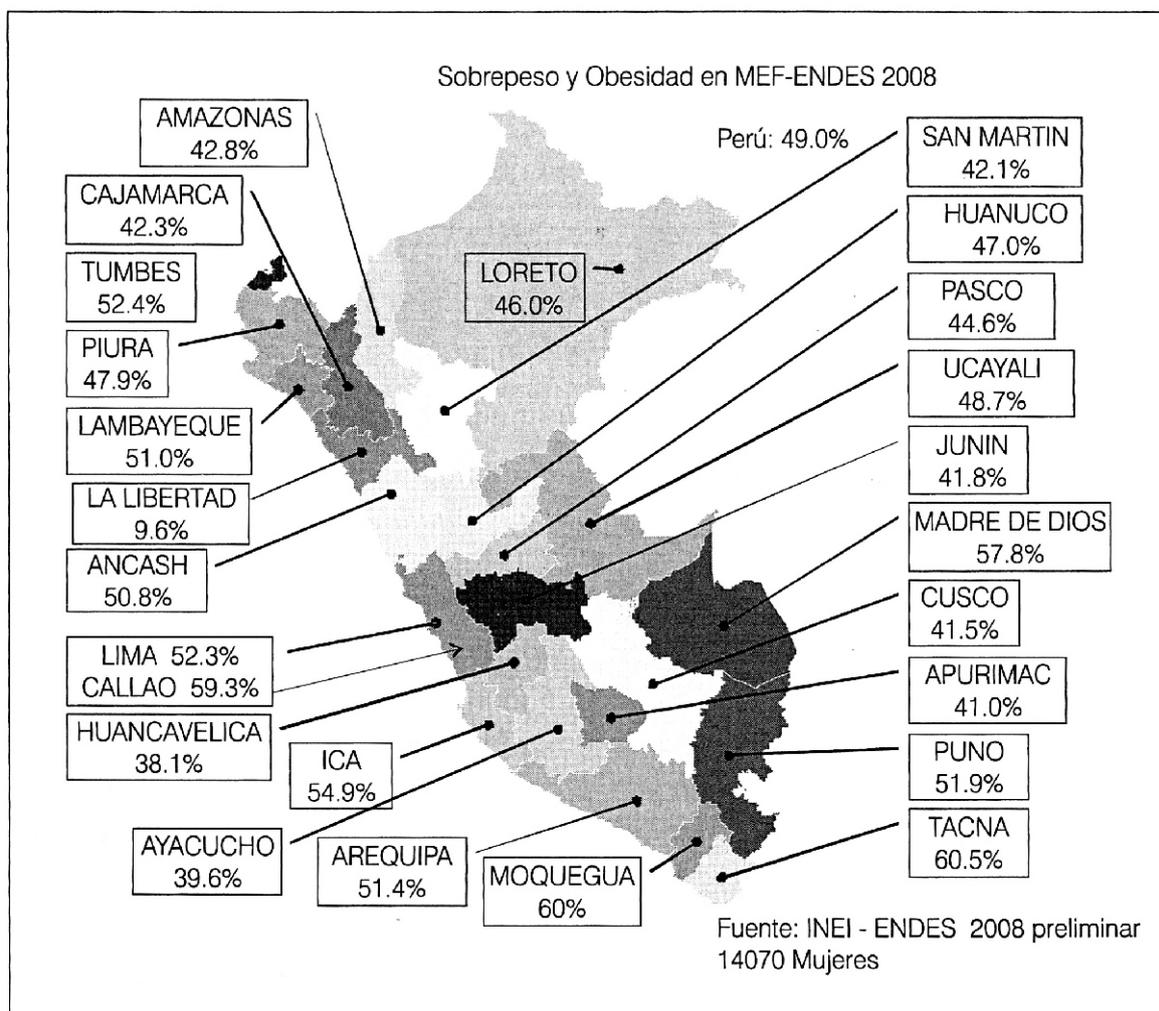


Gráfico 4. Sobrepeso y obesidad en mujeres en edad fértil
Fuente: ENDES 2008