

## La obesidad infantil en México

Pablo Mercado y Gonzalo Vilchis

Universidad Iberoamericana; México, D.F.

Actualmente existen diversas causas del incremento de la obesidad infantil en México; entre otros, los factores más relevantes son los medios de comunicación y la falta de actividad física en la población. Los hábitos alimenticios no son los correctos y en combinación con la facilidad con la que se puede consumir comida chatarra. Como consecuencia de esta combinación, en los últimos años, en nuestro país, ha aumentado significativamente la obesidad. En este estudio participaron 400 sujetos de tercero a sexto grado de primaria de una escuela pública; los resultados indican que los factores anteriores tienen un gran impacto en la alimentación de la población infantil.

**Palabras clave:** Obesidad, sobrepeso, infantil.

*Now a day there are a lot of causes that have been increasing the children obesity in Mexico. The more relevant points where the impact of the medias and the few physical activity in the population. The eating habits are not correct and in combination with the fast food make that in the last years the obesity have grown considerably in our country. This study was made with four hundred participants of third to sixth grade of a public primary school, and the results showed that the past facts have a great impact in the alimentation of the child population.*

**Key words:** Obesity, overweight, child.

## Introducción

La obesidad es un problema que preocupa no sólo a México sino también a todo el mundo. En el presente trabajo se expone algunos de los factores que causan la obesidad infantil en nuestro país, observando que el sector que la padece con mayor intensidad es la niñez en la cual han aumentado de manera significativa la obesidad y el sobrepeso.

### La obesidad como un problema de salud pública

La obesidad es una problemática que concierna a cualquier país y sobre todo a los países en desarrollo como México. Los estudios evidencian que el sobrepeso y la obesidad se asocian con riesgos de incrementar enfermedades del corazón, arterioesclerosis y diabetes mellitus, incluso a edades más tempranas de las que podría pensarse. Se trata de una enfermedad compleja y multifactorial que puede iniciarse en la infancia, y se caracteriza por un exceso de grasa corporal que coloca al individuo en una situación de riesgo para la salud.

Según señalan datos sobre obesidad infantil, ha habido un aumento dramático en los pasados diez años. En México, las encuestas nacionales de salud de los años 1999 y 2006 demuestran que tanto el sobrepeso

como la obesidad en niños de entre 5 y 11 años aumentaron casi un 40%. La última encuesta nacional reveló que en el país, 26% de los niños en edad escolar presentan sobrepeso y obesidad. En Sonora, los datos son aún más preocupantes, pues el 40% de los niños y el 35% de las niñas padecen sobrepeso u obesidad (Quizán, Álvarez y Espinoza, 2007).

La obesidad actualmente es conocida como la gran epidemia del siglo XXI, afecta indistintamente a mujeres y hombres, adultos, adolescentes y niños. No obstante, anteriormente se consideraba que el niño obeso estaba sano; era admirado como un niño *lleno de vida*.

### Morbilidad asociada a la obesidad

En muchos estudios de casos, repetidamente se han identificado trastornos depresivos, ansiosos, insatisfacción con su imagen corporal y baja autoestima en niños obesos. Esta frecuencia es superior en chicas que en chicos y se incrementa con la edad, se incrementa cuando se asocia al antecedente de obesidad en los padres aun cuando no se ha podido demostrar en lactantes obesos un incremento en el riesgo de obesidad adulta ni en la morbilidad asociada a la obesidad infantil. También señala que del 8 al 13% (riesgo atribuible) de las obesidades adultas podrían haber

sido evitadas si se hubieran tratado en la infancia ya que la mayoría fueron obesidades de instauración en la edad adulta. Sin embargo, dado el sesgo de selección presente en las muestras, los resultados no pueden ser extrapolados a todos los menores obesos ya que estas investigaciones fueron realizadas en niños obesos que asisten a consultan por esa causa.

### La obesidad en niños

Desde los años ochentas, los niños han tenido la inclinación por consumir alimentos distintos a los acostumbrados en la familia; desean comer la denominada "rápida" como hamburguesas, pizzas, hotdogs, pollo frito, etc. Aquellos de familias de recursos económicos bajos, comen de lo que hay en casa y buscan otro sabor que disfrutar inclinándose por la comida chatarra. Asimismo, la actividad física se hace cada vez más inaudita; lo peor es que se está heredando a los niños estos hábitos de vida pasiva.

En Europa, por ejemplo, los niños no acostumbran el ejercicio físico y los sectores de salud tienen como prioridad la actividad física. En la población infantil, el hábito de ejercicio físico es bajo y disminuye al aumentar la edad. Monroy (2008) nos muestra una nota alarmante sobre el aumento de la obesidad en los países desarrollados:

*"Poco más de 30 años han sido necesarios para considerar a la obesidad un problema de salud pública de orden mundial y en rápido ascenso. Datos importantes revelan que en EUA el 55% de los adultos tienen sobrepeso y una cuarta parte de ellos obesidad. En cuanto a la obesidad infantil en Europa, el problema es tan grave que en los últimos 10 años el número de niños con sobrepeso se ha incrementado por lo menos en 400 000 habitantes cada año de los cuales 85 000 son obesos. Es significativo resaltar que la obesidad coexiste con problemas opuestos como la desnutrición en países como Brasil y México, en donde la obesidad ha dejado de ser un problema de los estratos económicos relativamente altos para pasar a ser un indicador de pobreza, tal y como sucede en los países desarrollados."*

En México también se ha caído en el descuido. La mayoría de la población es de nivel socioeconómico bajo y por lo tanto existen factores que hacen más vulnerable a la gente a sufrir una inmensa desnutrición y obesidad. Comenta Figueroa (2009) "La obesidad tiene una etiología multifactorial en la que los factores de mayor fuerza se relacionan con los estilos de vida. Tanto el nivel socioeconómico podría condicionar la presencia de obesidad como la obesidad podría tener consecuencias sociales en el individuo (si la movilidad social es el factor más relevante, es la

obesidad la que condicionaría la posición social del individuo)". En el 2003, llevó a cabo una investigación con niñas y niños mexicanos de cinco a once años y concluyó que:

*"El sobrepeso y obesidad son problemas de salud de alta prevalencia en niños en edad escolar en México, especialmente en niñas, y se asocia positivamente con el nivel socioeconómico, la edad de los escolares y la escolaridad de las madres. Asimismo, tienen mayor prevalencia de síndrome metabólico. A parte de la cuestión económica, existen otros aspectos que generan la obesidad en la sociedad como el político y social. Algunos temas que no ponen importancia en los centros de educación son el acoso escolar, el maltrato infantil, la pobreza, la autolesión y la obesidad, esta última especialmente en educación infantil y primaria."*

Se debe tener en cuenta a la obesidad como un problema que trae otras consecuencias, como lo menciona Monroy (2008) "La epidemia de obesidad abarca muchos problemas tanto individuales como sociales, como un riesgo mayor de muerte prematura, disminución de la calidad de vida y costos de salud elevados". En general, los factores determinantes más estudiados de la obesidad están relacionados con el estilo de vida, especialmente el binomio alimentación

y actividad física (Ferreira y Wanderley, 2009). Al respecto Figueroa (2009) expone que,

*"La obesidad no debe ser considerada únicamente como un disturbio producido por el desequilibrio entre las necesidades energéticas y la alimentación, sino como un disturbio nutricional que puede coexistir con deficiencias de micronutrientes y otras enfermedades carenciales, particularmente en los grupos socioeconómicos más vulnerables."*

### La familia y obesidad en niños

Los padres informados de la obesidad y sobrepeso están preocupados y se dedican en inculcar a sus hijos para prevenir este mal. Bosch, et al. (2010) en su estudio proporcionan algunos aspectos que se debe tener en cuenta para la intervención tanto a nivel comunitario como familiar sobre la obesidad infantil. Un factor que condiciona a los niños a consumir alimentos "chatarra" son los medios de comunicación (Mota, 2009). Otro factor es el aumento indiscriminado de los restaurantes de comida rápida.

Figueroa (2009) menciona que "urge priorizar la obesidad en condiciones de pobreza". A continuación se citan varios autores para explicar los diferentes factores que producen obesidad:

De Onis y Blössner (2000) señalan que una característica común encontrada son las altas tasas de obesidad en mujeres de bajos ingresos y el aumento de la obesidad en niños menores de cinco años de las ciudades más pobres.

Figuroa (2009) y Peña y Bacallao (2001) mencionan que el incremento tan abrupto de la obesidad que ha ocurrido en las últimas décadas, así como su gran extensión, obedece principalmente a cambios importantes en la alimentación de la población, al patrón de actividad física y a otros factores de índole sociocultural como son los medios de comunicación.

## Método

El estudio realizado es de tipo exploratorio, con un diseño transversal; el tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico. Se trabajó con 400 sujetos de dos distintos escenarios: una escuela primaria y una iglesia católica.

### Sujetos

Se seleccionó a 400 niños y niñas de una escuela primaria pública y de un centro religioso católico. Se eligió en la iglesia a 50 niños y niñas de manera aleatoria saliendo de misa. Se les invitó a contestar como iban llegando de manera personal. En la escuela primaria pública se seleccionó a 350 niños. La directora

del lugar asignó los grados de tercero a sexto año de primaria. A cada profesor se le explicó el cuestionario para que lo aplicaran en sus respectivos grupos. La escuela y la iglesia se ubican en una zona habitacional e industrial dentro del municipio de San Mateo Atenco, en el Estado de México. En total de niñas fueron 191 y niños 209. Seis niños y dos niñas se tuvieron que desertar porque eran de primero y segundo año de secundaria que se aplicó el cuestionario dentro de la iglesia.

### Instrumento

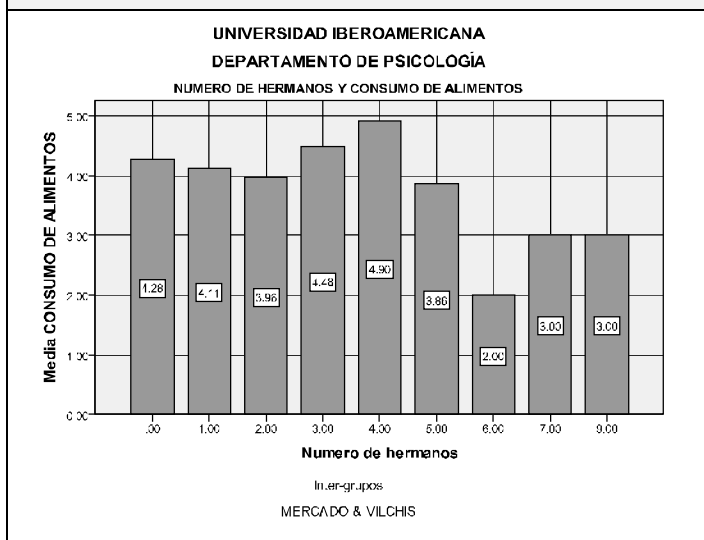
Los niños fueron evaluados antes de salir de clases con un instrumento de cuestionario de falso y verdadero. Al principio se elaboró con 93 reactivos, posteriormente se seleccionaron 50 de ellos considerando que son reactivos que dan impacto. Posteriormente, se agruparon en diferentes áreas. Así, El instrumento concluido consta de 50 reactivos agrupados en cuatro áreas: 10 reactivos del Área de Obesidad y sobrepeso, 15 del área Consumo de Alimentos, 10 del área de medios de comunicación, 15 del área de educación física. Consta de un apartado de datos generales donde se preguntó sexo, edad, año que cursas, número de hermanos, religión, ¿trabaja tu papa?, ¿trabaja tu mamá?, ¿trabajas?

La aplicación del cuestionario duro aproximadamente 40 minutos y cada alumno lo contestó en su propio salón.

## Resultados

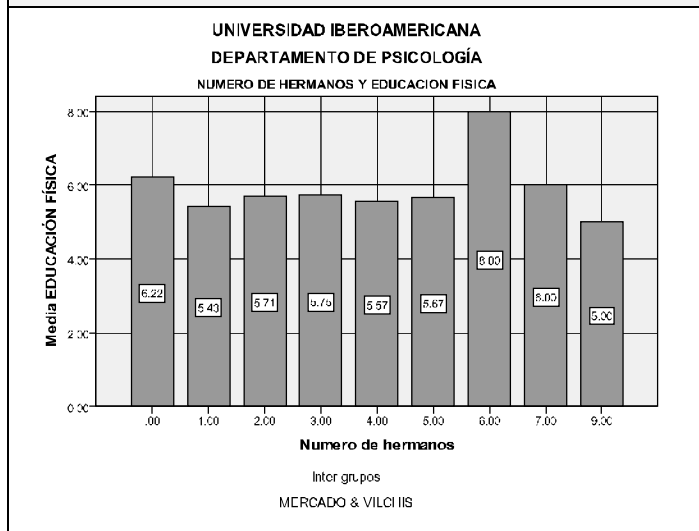
A continuación se presentan una serie de gráficas en las cuales se hace un análisis estadístico del resultado de las pruebas aplicadas.

Gráfica 1. Número de hermanos y consumo de alimentos.



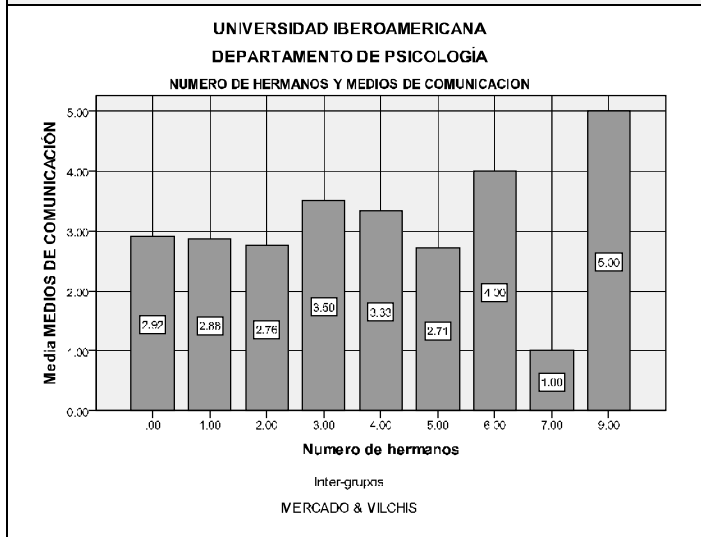
En la Gráfica 1 se muestra que hay una diferencia significativa entre niños que tienen más hermanos que los que tienen menos. Se observa que en todos los grupos influye el número hermanos que se tiene con la alimentación que llevan, los que tienen seis hermanos tienen una alimentación más descuidada con respecto a los demás grupos.

Gráfica 2. Número de hermanos y educación física.



En la Gráfica 2 se muestra que hay una diferencia significativa entre niños que tienen seis hermanos que los que tienen menos o más. Se observa que en todos los grupos influye el número hermanos que se tiene con la actividad física que llevan a cabo, los que tienen seis hermanos tienen a ser más activos con respecto a los demás grupos.

Gráfica 3. Número de hermanos y medios de comunicación.



En la Gráfica 3 se muestra que hay una diferencia significativa entre niños que tienen más hermanos que los que tienen menos. Se observa que en todos los grupos influye el número de hermanos que se tiene con los medios de comunicación, los que tienen seis o siete o nueve hermanos tienen una alimentación más descuidada con respecto a los demás grupos, aunque también en esta parte se muestra un contraste relevante.

## Discusión

La obesidad y el sobrepeso son situaciones que son causadas por diferentes factores que están unidos entre sí. Los niños y niñas están enfrentando un sin

número de factores que los *orillan a caer* a la obesidad y el sobrepeso. En los estudios se observa que el sexo no influye en padecer obesidad y sobrepeso.

Entre el sexo y el factor consumo de alimentos tampoco existe diferencia significativa. El resultado es una tendencia al "sobre consumo" pasivo. En cuanto a la educación física, niñas y niños no son afectados al ejercicio. De forma general, las niñas son más sedentarias que los niños y estas diferencias se incrementan con la edad.

Las mamás que trabajan son más conscientes de la problemática que cruza la infancia y esto les motiva a explicarles a sus hijos sobre la obesidad y sobrepeso. En cuanto a los aspectos de consumo de alimentos, medios de comunicación y educación física no se encontraron diferencias significativas con relación a los hijos de mamás que trabajan con los hijos de mamás que sí trabajan. Los niños están rodeados de alimentos con mayor cantidad de grasas y azúcares. No se encontró alguna diferencia significativa en los niños que trabajan con los niños que no trabajan en las cuatro áreas: obesidad y sobrepeso, consumo de alimentos, medios de comunicación y educación física. Ambos grupos de niños saben las consecuencias que provocan la obesidad y el sobrepeso, pero no se abstienen de consumir los alimentos grasosos.

Para el ejercicio no hay diferencias significativas con los diferentes grados de la escuela. Los niños que tienen más hermanos tienen una alimentación más descuidada y menos nutritiva. Cuando en una familia existen varios hijos entonces hay más motivación para hacer ejercicio físico. Puede haber motivación si los hermanos son del mismo sexo, ya sean dos hermanos o dos hermanas. Los niños de sexto grado están emocionados por terminar la primaria y están ocupados en otras actividades.

No existen diferencias significativas entre religión y obesidad y sobrepeso. Las distintas religiones están conscientes de que la obesidad y sobrepeso son enfermedades que se debe de combatir. En lo referente al consumo de alimentos, las religiones permiten todo tipo de alimentos para la nutrición de los creyentes. Son tecnología útil para informarse sobre temas de gran importancia como la obesidad y sobrepeso. El ejercicio físico es importante para tener salud espiritual.

## Referencias

- Bosch, A., Casademont, M. R., Edo, A., Fábrega, M. T., Fernández, A., Gamero, M., Montaner, I. y Ollero, M. A. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 12 (45).
- De Onis y Blössner, (2000). Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries. *American Journal Clinical Nutrition*, 72,1032-9.
- Ferreira, V. A. y Wanderley, E. N. (2009). Obesidade: Uma perspectiva plural. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro. Disponible en: [http://www.abrasco.org.br/cienciaesaudecoltiva/artigos/artigo\\_int.php?id\\_artigo=1200](http://www.abrasco.org.br/cienciaesaudecoltiva/artigos/artigo_int.php?id_artigo=1200).
- Figueroa, D. (2009). Obesidad y Pobreza: marco conceptual para su análisis en Latinoamérica, *Saúde Soc. São Paulo*, 18, (1), 103-117.
- Monroy, S. J. (2008). Niños gordos en números redondos, *Gaceta Urbana*, 3.
- Mota, D. (2009). *Obesidad infantil*. URL disponible en: <http://www.hospitalgeneral.salud.gob.mx/de>



[scar-](#)

[gas/pdf/enfermeria/obesidad\\_infantil.pdf](#)

Peña y Bacallao, (2001). La obesidad y sus tendencias en la región. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 10 (2). URL disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S102049892001000800001&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S102049892001000800001&script=sci_arttext)

Quizán Plata, T., Álvarez Hernández G. y Espinoza López, A. (2007). Obesidad infantil: el poder de la alimentación y la actividad física. *Revista Universidad de Sonora*. URL disponible en: <http://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/22-22articulo%203.pdf>