



COMUNICADO DE PRENSA
Día Mundial de la Obesidad en México:
Intercambiando perspectivas

- *Este año, el tema “Intercambiando perspectivas: hablemos de obesidad” busca dialogar con respeto a corregir conceptos erróneos, acabar con los estigmas y prejuicios alrededor de la obesidad.*
- *En México, 36.7% de los adultos vive con obesidad, y 37.4% de los niños y niñas de 5 a 11 años presenta sobrepeso y obesidad. Esto coloca a nuestro país en el quinto lugar a nivel mundial.*
- *Uno de los principales determinantes de la obesidad es la mala alimentación, detonada por entornos no saludables.*

Ciudad de México, 3 de marzo de 2023.- El Día Mundial de la Obesidad se lleva a cabo el 4 de marzo de cada año. Su objetivo es aumentar la conciencia sobre la obesidad, su reconocimiento como una enfermedad y fomentar un cambio en la narrativa y la forma en la que se aborda, así como mejorar las políticas públicas mediante la creación de un entorno saludable y el reconocimiento del daño que genera el estigma de la obesidad en la salud mental y física de las personas.

El tema del Día Mundial de la Obesidad de este año es “Intercambiando perspectivas: hablemos de obesidad” que, precisamente, busca que dialoguemos con respeto a corregir conceptos erróneos, acabar con los estigmas y prejuicios, evitar los puntos de vista únicos y excluyentes y abocarnos a lograr estrategias compartidas para su atención.

México ocupa el quinto lugar de obesidad en el mundo. Es imperativo tomar medidas de manera colectiva para enfrentar esta grave situación de salud pública. Según los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 (ENSANUT), el 36.7% de los adultos en México vive con obesidad, con un porcentaje mayor en las mujeres. Además, la obesidad infantil es alarmante, con el 37.4% de los niños y niñas de 5 a 11 años viviendo con sobrepeso y obesidad.

La obesidad no solo afecta la salud física y mental de las personas, también es un factor de riesgo de las principales causas de muerte en el país. En México, en el 2021 la obesidad fue responsable del 49% de las muertes por enfermedades del corazón; del 56% por diabetes; del 35% por tumores malignos; del 18% por enfermedades hepáticas y del 26% de las enfermedades cardiovasculares.

Uno de los principales determinantes de la obesidad es la mala alimentación, detonada por entornos no saludables. El alto consumo de bebidas azucaradas y productos ultraprocesados, particularmente entre la población infantil, propiciado por los determinantes comerciales, la alta disponibilidad y la publicidad agresiva y omnipresente, ha desplazado el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, tortillas de maíz y leguminosas. Es fundamental



modificar los entornos y mejorar las políticas alimentarias para fomentar una alimentación saludable y sostenible, promoviendo el consumo de agua natural, frutas y verduras frescas y de temporada, con consumo local, en lugar de bebidas azucaradas y productos con altas cantidades de grasas y azúcares, aditivos, conservadores, etc.

Si bien la obesidad no se resuelve con “moverse más y comer menos”, está bien documentado que la actividad física mejora la salud física, metabólica y mental de todas las personas. Sin embargo, la población en México no cumple con los requerimientos mínimos sugeridos: menos de la tercera parte de la población de 10 años y más realizaban alguna actividad física o deporte antes de la pandemia por Covid-19, y a consecuencia de la pandemia, disminuyeron el tiempo que le dedicaban a dicha actividad. Es necesario mejorar el entorno construido y crear estrategias que fomenten hábitos de vida activos y saludables para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas, además de mejorar el bienestar, la salud mental y la calidad de vida de la población.

Dentro del marco del Día Mundial de la Obesidad, el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública de México (CINyS-INSP) ha organizado una serie de actividades:

- **08 de marzo. Simposio. La obesidad en México, una responsabilidad compartida. Academia Nacional de Medicina.**

Sesión Académica, evento virtual. Transmisión en <https://www.anmm.org.mx/index.php>

- **12 de marzo. Paseo Dominical, Muévete en Bici.**

Realizaremos distintas actividades dirigidas a la población en general para promover la alimentación saludable y sostenible, la actividad física y el juego activo. El punto de encuentro es en el Ángel de la Independencia de la Ciudad de México, entre las 8:00 y 13:30 horas. A las 9:00 horas habrá un acto protocolario con autoridades del Gobierno de la CDMX, academia, sociedad civil organizada y organismos internacionales.

Contacto:

Mtra. Lesly Véjar - investigador21@insp.mx

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928