



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección.

TELÉFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) recibe tus consultas.



INTRODUCCIÓN

La **obesidad y el sobrepeso** se definen como una enfermedad crónica y metabólica, caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal que, independientemente del factor estético, puede ser perjudicial para la salud y es el resultado de un balance nutricional positivo, donde el consumo y ahorro de energía es superior a su gasto.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2)

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

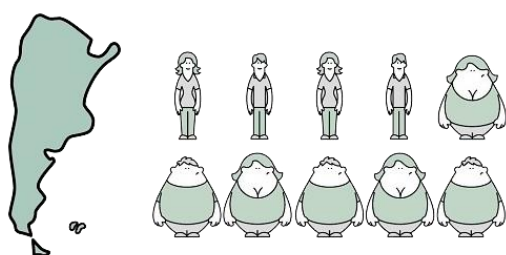
- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

Desde una perspectiva biológica, se trata de un problema de salud multifactorial y siendo uno de los factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles (ENT), que son las principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo. Es decir, posee graves consecuencias para la salud, y es considerada un componente invalidante, de riesgo, y desencadenante o agravante de dichas enfermedades de índole física y psíquica, con implicancias sociales y económicas que disminuyen la calidad de vida del paciente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que mueren alrededor de 4 millones de personas adultas al año en el mundo como consecuencia del sobrepeso y la obesidad. Ambos constituyen el sexto factor principal de riesgo de muerte en el mundo, y son causales y explican el 44% de la carga de diabetes, el 23% de cardiopatías isquémicas, y entre el 7% y 41% de ciertos cánceres.

La determinación y categorización de la misma depende de la edad y el sexo de las personas y se debe basar en las normas nacionales y provinciales vigentes al momento de realizar dicha estimación.

En Argentina, según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2019) más de la mitad de la población



(61,6%) tiene exceso de peso en algún grado; en una proporción de 36,2% de personas con sobrepeso y 25,4% con obesidad, y es un problema de salud que se encuentra en claro aumento tanto en adultos como en niños y adolescentes.

Es decir, 6 de cada 10 personas se encuentran en esta condición y los grupos sociales de menores ingresos son los más afectados, ya que gran parte de su alimentación se basa en productos ultraprocesados, de baja o nula calidad nutricional y con excesivo contenido de azúcares y sal. También se reveló que las generaciones más jóvenes consumen el doble y hasta el triple de productos de panadería y bebidas azucaradas.

Según el Ministerio de Salud, para prevenirla debe transformarse el ambiente obesogénico actual en oportunidades para **promover un consumo mayor de alimentos nutritivos y un aumento de la actividad física**. Para ello, mediante la Ley Nacional N° 26.396, y el Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad, se declara de interés nacional la prevención y control de los trastornos alimentarios como la obesidad: investigación de agentes casuales, diagnóstico y tratamiento de enfermedades vinculadas, asistencia integral y rehabilitación, etc.

Las consecuencias de la obesidad en el organismo

La obesidad es un trastorno que además de perjudicar nuestro aspecto altera el correcto funcionamiento de nuestro organismo, alterando -por ejemplo- los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, produciendo daños que pueden o no ser visibles en nuestros órganos, por ejemplo:



- **Corazón:** la obesidad produce un aumento en la presión arterial y por cada 10 kilos de peso extra, la presión sube entre 2 a 3 puntos. La hipertensión está relacionada con enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, aneurismas, arritmias, entre otras.
- **Hígado:** donde el cuerpo almacena excesos de grasa, produce que el hígado acumule derivados de esta, tales como triglicéridos, colesterol y otros lípidos que causan daño hepático algunos irreversibles.
- **Articulaciones:** el exceso de peso aumenta la presión y produce una sobrecarga en las articulaciones, provocando molestias, problemas de movilidad e incluso artritis.
- **Cerebro:** se estima que la obesidad acelera el envejecimiento cerebral y el deterioro de las funciones cognitivas. El sobrepeso es considerado factor de riesgo asociado a accidentes cerebrovasculares.
- **Vesícula:** se estima que existe una relación entre la obesidad, los altos niveles de colesterol y la producción de cálculos biliares, los que de no ser cuidados o detectados pueden dar pie a un cáncer biliar.
- **Sistema respiratorio:** un exceso de peso puede causar desde alteraciones respiratorias simples, o dificultad para respirar, hasta situaciones más complejas como la insuficiencia respiratoria hipercápnica, también conocida como acidosis respiratoria, apneas del sueño, etc.
- **Aparato locomotor:** en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante.

Limitar y revertir las complicaciones asociadas a la obesidad es sencillo, ya que bastan pequeños cambios en nuestro estilo de vida para mejorar nuestra salud. Asesórate, descubre cómo puedes cuidar tu vida y la de tu familia.

¿Qué hacer para Prevenir y Controlar la obesidad?

El Ministerio de Salud brinda algunas recomendaciones para prevenir y controlar la obesidad, entre ellas:

- Tener una alimentación saludable y realizar actividad física de forma regular.
- Realizar cuatro comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y pescado. Elegir leche, yogur y queso preferentemente descremados.
- Disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados con mucha azúcar, grasa y/o sal como las golosinas, productos de copetín, fiambres, embutidos y bebidas azucaradas. Dejarlos para ocasiones especiales.
- Preferir alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar.
- Reemplazar sal por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo.
- Evitar el consumo de alcohol, ya que el mismo aporta calorías y no aporta nutrientes.
- Realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana a intensidad moderada, en bloques de 10 minutos. Agregar dos sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Para cuidar nuestro peso, es recomendable mantener una dieta balanceada, baja en grasas saturadas, y abundante en frutas, verduras y proteínas saludables. También es importante mantener un régimen de ejercicios, la mayor cantidad de veces a la semana, o al menos 30 minutos diarios.
- Combatir la obesidad es un desafío que requiere disciplina y constancia, aunque los resultados tardan en llegar, los beneficios que obtenemos perduran en el tiempo y nos permite proteger nuestra salud.

Las Provincias de Neuquén (ley N° 3242) y Río Negro (ley N° 4233) adhieren a la [Ley Nacional N° 26.396](#), de trastornos alimentarios, y las normas reglamentarias que en consecuencia se dicten. Disponiéndose dentro del Sistema de Salud Pública Provincial y de todas las obras sociales y prepagas que presten servicio dentro del ámbito provincial, considerar a la obesidad, su prevención, diagnóstico y tratamiento como prestación básica obligatoria esencial garantizada.

La prevención comprende educación alimentaria nutricional; desarrollo de programas de alimentación saludable y actividad física. El diagnóstico mediante la aplicación de criterios y métodos clínicos, antropométricos, diagnóstico por imágenes, bioquímicos y demás medios que resulten útiles y efectivos para tal fin. Y el tratamiento educación alimentaria, seguimiento nutricional, programa de actividad física y tratamiento psicológico que se efectuará mediante una evaluación médica integral a través de un equipo interdisciplinario de profesionales.

Fuentes:

- <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/146478/20160609>
- <http://www.legisla.gov.ar/atlas/obesidad.html>
- <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/obesidad-en-argentina-7-de-cada-10-adultos-presentan-exceso-de-peso/>
- <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/obesidad>