

Obesidad y Sobrepeso



European Snacks Association



Asociación Nacional de Fabricantes de Patatas Fritas y Productos de Aperitivo

NOTA AEPA

Obesidad y Sobrepeso: un importante problema de salud

- La obesidad y el sobrepeso suponen uno de los mayores riesgos para la salud. Están directamente relacionados con importantes enfermedades, como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardiovasculares
- La prevalencia de la obesidad se ha incrementado fuertemente en la última década. La OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que cerca de 1,6 billones de adultos sufren de sobrepeso y al menos 400 millones de adultos son obesos. Las previsiones indican que esta cifra se incrementará hasta los 2,3 billones de adultos con sobrepeso en el 2015¹

Recuerda

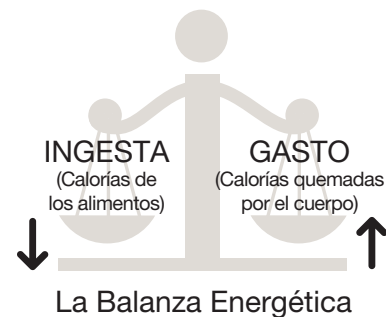
- 1 La obesidad es un tema complejo para la sociedad a la vez que una costosa enfermedad que afecta negativamente el estilo de vida actual
- 2 Las actuaciones clave promovidas desde las administraciones públicas hacen énfasis en la educación y motivación de la gente para equilibrar la ingesta diaria de alimentos con la actividad física regular
- 3 Las empresas miembro de AEPA y de la ESA están comprometidos en ayudar a los consumidores a estar mejor informados acerca de sus opciones alimenticias, proporcionando productos mejorados nutricionalmente, y etiquetados de una forma simple y clara
- 4 Los aperitivos contribuyen en una muy pequeña parte (menos del 3%) en la ingesta total energética. El otro 97% procede del resto de alimentos

¿Qué es obesidad y sobrepeso?

- La obesidad es comúnmente definida como una condición de anormal o excesiva acumulación de grasa en el tejido graso (tejido adiposo) del cuerpo que representa un riesgo para la salud. La causa subyacente es la existencia de un desequilibrio energético que lleva a ganar peso¹
- Ganar peso es resultado de una multitud de factores tales como la disminución de la actividad física, hábitos alimenticios, factores socioeconómicos, metabolismo y predisposición genética²
- El denominado Índice de Masa Corporal (IMC) es generalmente usado por médicos y profesionales de la salud para medir la relación entre el peso y la altura del individuo. Es definido como el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m²). La OMS define "sobrepeso" como un IMC igual o superior a 25, y "obesidad" como un IMC igual o superior a 30

Índice de Masa Corporal (kg/m ²)		Ejemplo: persona de talla 1,70 m	Ejemplo: persona de talla 1,90m
< 18,5	Bajo Peso	> 54 kg	> 67 kg
18,5 - 25	Peso Saludable	54 - 72 kg	67 - 90 kg
25 - 30	Sobrepeso	73 - 87 kg	91 - 109 kg
> 30	Obesidad	> 87 kg	> 109 kg

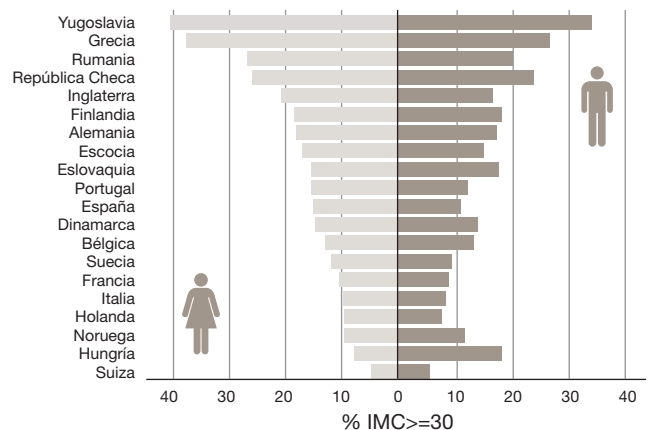
- Para mantener el peso adecuado, la cantidad de calorías quemadas debe ser equivalente a la cantidad de calorías consumidas. El cuerpo quema calorías al llevar a cabo funciones básicas como respirar o hacer la digestión, al ejecutar las actividades rutinarias, así como al practicar toda clase de actividad física
- Sin embargo, mucha gente ingiere más calorías de las que quema cada día. Una buena manera de quemar las calorías extras y prevenir el aumento de peso es dedicar parte del tiempo de ocio a realizar alguna actividad física
- Cuando las calorías consumidas son superiores a las usadas, el resultado es un incremento en el peso:



La Obesidad en Datos

- El fenómeno de la obesidad ha crecido en la mayoría de los países europeos durante la última década, alcanzando rangos del 10%-27% entre los hombres y 10%-38% entre las mujeres³
- De acuerdo con la OMS, los hombres registran mayores índices de sobrepeso que las mujeres, quienes a su vez registran mayores índices de obesidad, lo que obedece a diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres⁴
- Porcentaje en adultos (IMC > 30):

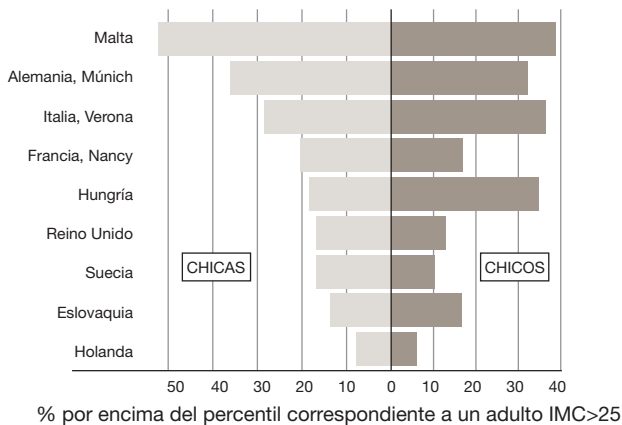
Niveles de obesidad en hombres y mujeres en algunos países europeos



Cotejado por el IOTF a partir de encuestas recientes

- Porcentaje en niños (correspondiente a un adulto IMC > 25):

Sobrepeso y obesidad en niños de 10 años en algunos países europeos



% por encima del percentil correspondiente a un adulto IMC>25

Cotejado por el IOTF a partir de encuestas recientes

- En los Estados Unidos alrededor de 14 millones de niños padecen sobrepeso, incluyendo a 3 millones de obesos, afectando a 1 de cada 4 niños⁵
- El porcentaje de sobrepeso en los niños es del 10%-20% en el Norte de Europa y del 20%-35% en el Sur de Europa⁶

Impactos y Consecuencias

Para el cuerpo humano

- La obesidad representa un grave riesgo para enfermedades relacionadas con la dieta, como
 - diabetes mellitus (diabetes tipo 2)
 - trastornos óseo-musculares – especialmente artritis
 - enfermedades cardiovasculares
 - hipertensión
 - ciertos tipos de cáncer
 - problemas psicológicos

Para la sociedad en general

- Las estimaciones sugieren que entre el 2%-7% del coste total de la sanidad en los países occidentales se atribuye a la obesidad, por ejemplo 3-4% en Holanda y 2% en Francia⁷
- Los costes indirectos derivados de la obesidad, pérdidas de puestos de trabajo y salarios, pérdida de productividad,... elevan el coste total de la obesidad a cantidades aún más importantes

¿Por qué Aumenta la Obesidad?

- En los últimos 25 años la ingesta de grasa en Europa ha disminuido, y buena parte de la población ha reducido de forma muy considerable su consumo energético. A pesar de ello, durante el mismo periodo de tiempo el sobrepeso y la obesidad han crecido significativamente, lo que claramente indica que están implicados en este fenómeno otros factores distintos a las grasas de la dieta y la ingesta calórica. Está comúnmente reconocido que la reducción de los niveles de actividad indudablemente ha jugado un papel importante en el crecimiento de los porcentajes de obesidad⁸
- “El actual crecimiento pandémico de la obesidad refleja el profundo cambio sufrido por la sociedad durante los últimos 20-30 años, que ha creado un entorno que incentiva un estilo de vida sedentario y el consumo de una dieta alta en grasas y alimentos calóricos” (Grupo Internacional de la Obesidad)

- Entre las principales razones para la obesidad infantil identificadas por el Grupo Internacional de la Obesidad, están el uso de transportes motorizados, p.e. para ir a la escuela, la disminución de oportunidades para practicar actividades físicas, el aumento de actividades recreativas sedentarias, como ver la televisión, juegos de ordenador, consolas, etc., mayor frecuencia del consumo de alimentos y más oportunidades de compra, grandes cantidades de comida disponible con alto contenido calórico, porciones de comida más grandes a un “mejor” precio, mayor consumo de refrescos en sustitución del agua (p.e. en escuelas)⁹
- La investigación demuestra que la obesidad en los niños no obedece a un mayor consumo de aperitivos (dulces o salados) en comparación con otro tipo de alimentos. El consumo de este tipo de alimentos no es determinante para ganar peso entre niños y adolescentes¹⁰

¿Cuál es la solución?

¿Quién es Responsable de Promover un Estilo de Vida Saludable?

- El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades crónicas relacionadas con ellos, se pueden prevenir. Sin embargo, ello exige una responsabilidad integrada y compartida de todas las partes implicadas, con un enfoque basado en la población, incluyendo el apoyo a dietas saludables y la promoción de actividad física regular.
- Para combatir el problema de la obesidad, se debe fomentar entre la población en riesgo de sufrir sobrepeso la adopción de un estilo de vida más saludable, lo que incluye una dieta saludable y la práctica de ejercicio físico regularmente. La OMS recomienda al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada varios días a la semana; para un control de peso se requiere más actividad física (*más recomendaciones de la OMS en www.who.int/es*)

Los Compromisos de la Industria de Aperitivos

- La contribución de los aperitivos a la dieta es muy baja. En el Reino Unido, que es el mercado más grande de Europa, el consumo de productos de aperitivo representa menos del 3% del promedio total de la ingesta de grasas y menos del 3% de las calorías¹². No obstante, como parte de la industria alimentaria, los productores de aperitivos son conscientes de que deben jugar un papel destacado en ayudar a encontrar soluciones al problema de la obesidad y a promover dietas saludables y estilos de vida activos
- Ello incluye incluir el etiquetado nutricional voluntario e información sobre Cantidades Diarias Orientativas (CDO) en los envases, hechos que permiten a los consumidores entender la información nutricional de sus productos con el propósito de que sean capaces de tomar decisiones adecuadas basadas en el conocimiento
- La industria está también comprometida con la reformulación de sus productos, ofreciendo alternativas más saludables y buscando mejorar continuamente el perfil nutricional de los aperitivos, conservando la aceptación del consumidor

Referencias

- ¹ Obesidad y Sobrepeso. EUFIC Información Básica, 2006.
- ² Nutrición y Actividad Física, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y para la Promoción de la Salud, EEUU.
- ³ Informe del Grupo Internacional de la Obesidad 2005, p.5.
- ⁴ Grupo Internacional de la Obesidad. Investigación Donald B. Brown sobre Obesidad.
- ⁵ Grupo Internacional de la Obesidad. Informe sobre Obesidad Infantil. Mayo 2004.
- ⁶ Ver *ambas*.
- ⁷ Obesidad y Sobrepeso. EUFIC Información Básica, 2006.
- ⁸ Grasas. EUFIC Información Básica, 2006.
- ⁹ El consumo de aperitivos no incide en el cambio de peso entre los niños y adolescentes. Revista Internacional de Obesidad (2004)28, 1210-1216.
- ¹⁰ Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad. Obesity Reviews, 5 (Supl.1), 4-85, 2004.
- ¹¹ Dr. Kennedy. Noticias y Hallazgos. FAO.
- ¹² Investigación Nacional (Reino Unido) de Dieta y Nutrición, adultos entre los 19-64 años, Vol. 2, 2003, p. 71/19.