

Sobrepeso y obesidad de la niñez Costarricense: situación, acciones emprendidas y propuestas a desarrollar

Overweight and obesity in Costa Rican children : situation, actions taken and proposals

Angie M. Seas^{1a}, Diana Rojas^{1a}

Señor editor.

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial, siendo en Latinoamérica una problemática creciente pero aún con poco abordaje y con carencia de políticas y estrategias de prevención, debido a que aún se considera un problema limitado a países de altos ingresos económicos y porque aún no se percibe como un problema de importancia en la niñez¹, etapa más vulnerable y a la vez sujeta a modificación con estilos de vida saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sobrepeso y obesidad a la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, siendo calculada la misma con el índice de masa corporal (IMC) que representa un indicador de la relación entre el peso y la talla, que se obtiene al dividir el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²), siendo el sobrepeso aquel con un IMC igual o superior a 25 y la obesidad aquella con un IMC igual o superior a 30².

Según la OMS, existen más de 1000 millones de personas con sobrepeso y más de 300 millones con obesidad, siendo la causa de muerte de aproximadamente 2,6 millones de personas cada año.

Así también, existen más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso, y con mayor probabilidad de convertirse en adultos obesos, y mayor riesgo de desarrollar a edades más tempranas enfermedades cardiovasculares y diabetes, que a su vez se asocian a un aumento de la probabilidad de muerte prematura y discapacidad^{2,3}.

En Costa Rica, según la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, encontramos una tendencia creciente de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años, durante los últimos 13 años (1996-2009), de 14,9% a 21,4%, es decir que representan a 2 de cada 10 niños⁴. Es importante considerar que según la evidencia científica, 9 de cada 10 personas obesas, en un periodo de 20 años, aumentará su grado de obesidad progresando así a deterioro metabólico³

En Costa Rica, el Ministerio de Salud y Educación, a través de una política nacional del consumo de sal-sodio, buscan restringir la venta de frituras y gaseosas en las sodas escolares e introducir menús saludables.

El Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica, promueve la intervención del profesional en la nutrición de la población, a través de espacios laborales en escuelas, colegios, centros de trabajo, etc. Siendo una destacada iniciativa la certificación "Pro-Nutri", que consiste en evaluar las estrategias que desarrollan las instituciones para promover la nutrición saludable

Internacionalmente, algunos países de la región se destacan con iniciativas basadas en estudios de sobrepeso y obesidad, con los cuales pretenden promover cambios de vida saludable. Se destacan⁵

- Movámonos - Estados Unidos: tiene como fin prevenir la obesidad infantil, basada en cuatro pilares: escuelas saludables, acceso a alimentos saludables y económicos, educación familiar para que tomen decisiones saludables y aumento de la actividad física.
- Programa Estrategia Global Contra la Obesidad (EGO) – Chile: Fomenta que las instituciones nacionales promuevan estilos de vida saludables, con lo cual pretenden prevenir la obesidad y enfermedades crónicas asociadas.
- La Ley para Promover Políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, de Actividad Física, de Comunicación y de creación de Ambientes Saludables - Colombia: esta ley establece que instituciones tanto públicas como privadas que suministren servicios de alimentación deberán ofrecer diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad, y de conformidad con los lineamientos establecidos en la regulación en grasas saturadas. Así también, destacan la importancia de la actividad física, la recreación y el deporte.

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica

a. Estudiante de Medicina

Recibido: 04-01-2015

Aprobado: 16-01-2015

Citar como: Seas AM, Rojas D. Sobrepeso y Obesidad de la niñez Costarricense: situación, acciones emprendidas y propuestas a desarrollar.[carta] Rev Hisp Cienc Salud. 2015;1(1): 64-65

VOL. 1 N° 1

- Ley contra la obesidad - México: esta ley prevé la obligatoriedad escolar de practicar 30 min diarios de ejercicio físico, y familiar con la implementación de una dieta saludable.

Ante esta problemática, las acciones que consideramos que se deberían implementar en Costa Rica son:

- La iniciativa del Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica "Pro-Nutri", debería establecerse como una política sectorial del Ministerio de Salud, y extenderse a nivel nacional.
- Establecer como política del Ministerio de Salud, la implementación del etiquetado nutricional en las cadenas de restaurantes y establecimientos de ventas de alimentos, así como lo establece la Food and Drug Administration (FDA), afín de proporcionar la información del aporte calórico de los alimentos al consumidor⁶
- Implementar una política de regulación de la publicidad e impuestos sobre la "comida chatarra", buscando disminuir el impacto que esta ejerce sobre la población.

Finalmente se sugiere articular acciones desde la academia (Universidades e Institutos) que promuevan estrategias de prevención de enfermedades y promoción de estilos de vida saludables, generando conciencia sanitaria en la población más vulnerable, la niñez costarricense.

FUENTE DE FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de interés en la publicación de la presente carta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Puricelli Perin DM, Frerichs L, Costa S, Ramirez AG, Huang TT-K. Perception of childhood obesity and support for prevention policies among Latinos and Whites. *J Obes.* 2014;2014:328276.
2. OMS | Obesidad y sobrepeso [Internet]. WHO. [citado 9 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
3. Bell JA, Hamer M, Sabia S, Singh-Manoux A, Batty GD, Kivimaki M. The Natural Course of Healthy Obesity Over 20 Years. *J Am Coll Cardiol.* 6 de enero de 2015;65(1):101-2.
4. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. San José, Costa Rica. 2009.
5. ProNutri – Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica [Internet]. [citado 11 de enero de 2015]. Disponible en: <http://cpncr.com/proyectos-2/pronutri/>
6. Nutrition C for FS and A. Labeling & Nutrition - Resumen general de los requisitos de etiquetado de la FDA para los restaurantes, establecimientos similares de venta de alimentos y máquinas expendedoras [Internet]. [citado 10 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm423981.htm>

CORRESPONDENCIA

Angie Morales Seas

Email: angieseas29@gmail.com

