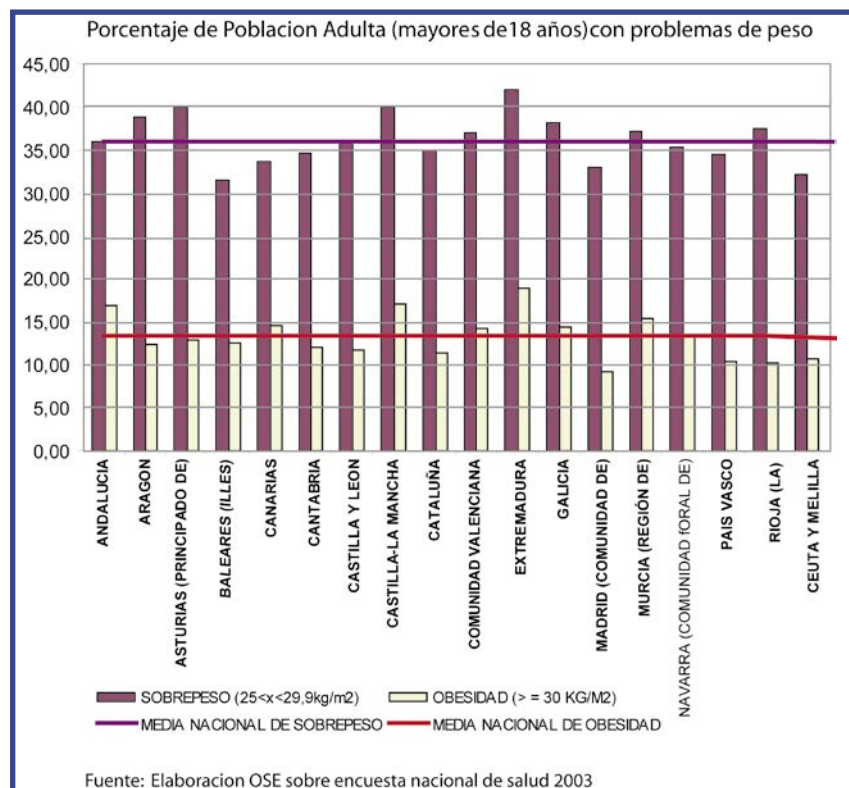


INDICADORES DEL OBSERVATORIO DE LA SOSTENIBILIDAD EN ESPAÑA (OSE)

SOSTENIBILIDAD Y ESTILOS DE VIDA: OBESIDAD Y SOBREPESO

Texto: Ana María Ayuso (OSE) e Isidro López (OSE)

El logro de un desarrollo sostenible implica que se avance conjuntamente en las tres dimensiones básicas de la sostenibilidad como son la ambiental, la económica y la social. Dentro de esta última dimensión es de vital importancia recoger información de los estilos de vida de la población española y evaluar si éstos responden a modelos de mayor calidad. Aunque existen importantes avances en el estado de salud de los españoles y se aprecian mejoras incontestables como el aumento de la esperanza de vida, aparecen nuevos riesgos provocados por cambios de estilo de vida y pautas de consumo poco saludables. La obesidad ha alcanzado según la OMS las dimensiones de una epidemia mundial. Si hace unos años la "Dieta Mediterránea" era la explicación para los excelentes resultados del estado de salud de la población del sur de Europa, en la actualidad, los nuevos estilos de vida –más sedentarios- y el cambio en los hábitos alimentarios han alejado a la población, y en concreto a niños y jóvenes españoles de esta dieta, posicionándolos entre los más "gordos" de Europa.



La obesidad infantil tiene consecuencias muy negativas, como alteraciones psicosociales, problemas ortopédicos, cutáneos y respiratorios, con riesgos de diabetes, intolerancia a la glucosa, hipertensión y aumento del colesterol y los triglicéridos, entre otros. Todas estas alteraciones acortan la vida, la obesidad puede llegar a reducir hasta 10 años la esperanza de vida. Además de suponer una elevada carga económica para los sistemas de salud, en España se calcula que la obesidad cuesta un 7% del gasto sanitario, sumando los costes directos y los indirectos, lo que representa unos 2.500 millones de euros anuales.

En España, el 13,3% de la población adulta es obesa y el 35,9% tiene sobrepeso, lo que significa que casi la mitad de la población española supera el peso recomendable.

El Índice de Masa Corporal (IMC), también conocido como Índice de Quetelet es el método universal para valorar la obesidad. EL IMC se obtiene dividiendo el peso por el resultado de la estatura multiplicada por sí misma. A partir de esta fórmula antropométrica, el Consejo Español para la Evaluación de la Obesidad definió unos parámetros que permite clasificar a la población española en función de su peso.

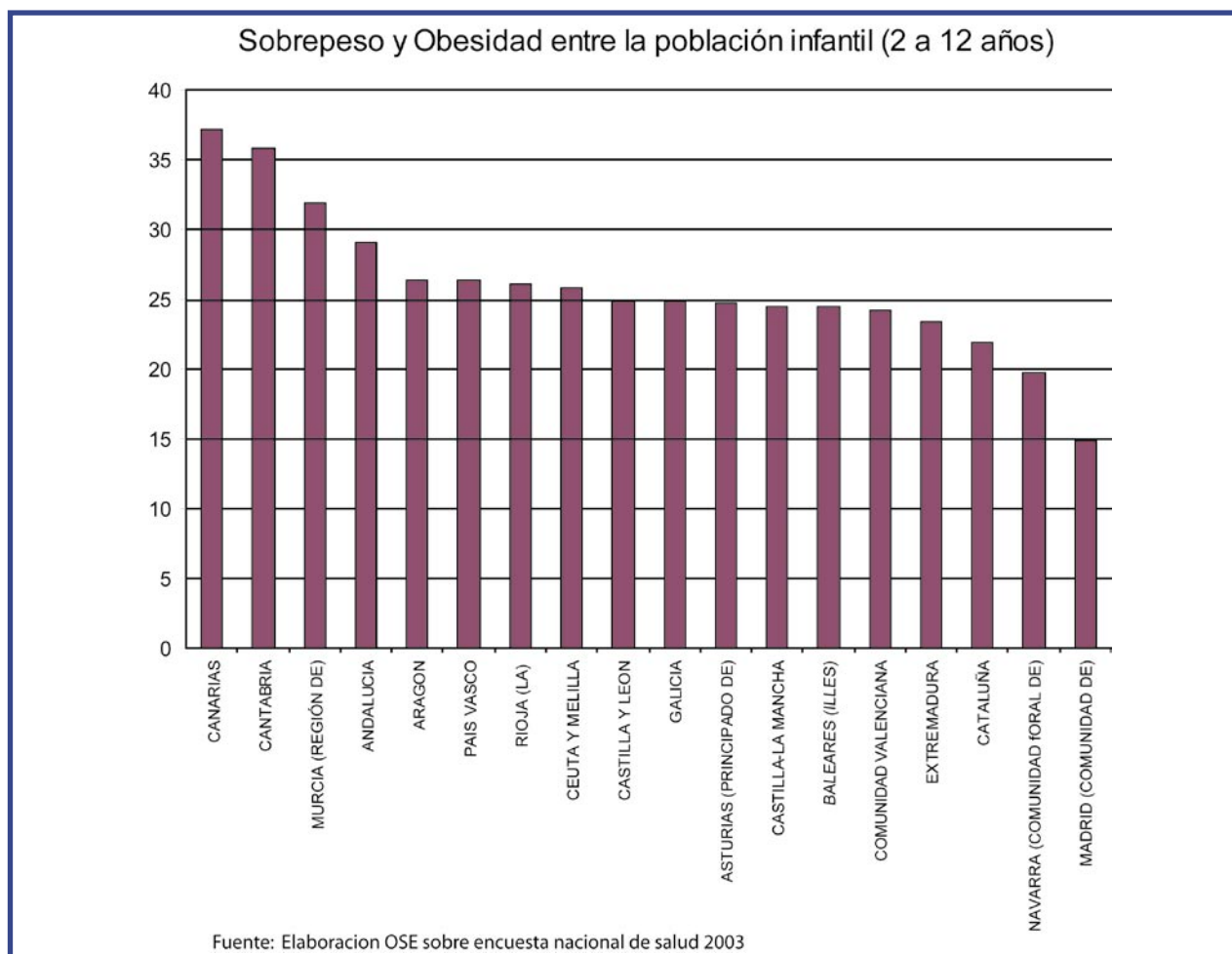
El crecimiento de la obesidad y de sus enfermedades derivadas tiene que ver con el sedentarismo, pero sobre todo, con los malos hábitos alimentarios. Estos hábitos

producen obesidad no sólo por sobrealimentación, sino también por exceso de carnes, grasas, sal y azúcar, en detrimento de pan, pescado, legumbres, frutas y vegetales.

El IMC sigue pautas distintas entre hombres y mujeres. Entre las mujeres, el mayor porcentaje se encuentra en el peso normal o peso deficiente (56%) mientras que entre la población masculina el 44% tiene problemas de sobrepeso. Cuando se habla de obesidad los porcentajes entre hombres y mujeres se igualan. Se observa que la prevalencia de la obesidad aumenta con la edad, alcanzando las cifras del 21,6% en varones y 33,9% en mujeres de más de 55 años, es mayor en áreas rurales que urbanas y más frecuente entre la población con menor nivel socio-económico y educativo.

En cuanto a la distribución de la población con sobrepeso por comunidades autónomas, vemos que Extremadura (42% de su población con sobrepeso) es la comunidad autónoma con mayor porcentajes de población con sobrepeso. Mientras que la Comunidad de Madrid (con un 31%) tiene menor población con esta problemática. Las CCAA con mayores porcentajes de población con obesidad es Extremadura (19%), de nuevo, la Comunidad de Madrid (9%) es la comunidad autónoma con menor población adulta obesa.

Más preocupante son las cifras de obesidad y sobrepeso infantil y juvenil (de 2 a 24 años) los porcentajes son respectivamente del 13,9% y del 26,3%. En este grupo de edad, la prevalencia de la obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%).



En el contexto Europeo, es la segunda más elevada de Europa (tan solo superada por Reino Unido) y se ha triplicado en solo 10 años.