

Día mundial de la obesidad 2025

Tiempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La obesidad, definida como el exceso de adiposidad que se diagnostica cuando el individuo alcanza un índice de masa corporal igual o superior a 30, tanto en hombres como en mujeres, y se calcula teniendo en cuenta la estatura y el peso ($IMC = \text{Peso en kg} / (\text{altura m})^2$), está convirtiéndose en un importante problema de salud pública, ya que afecta al 16,5% de la población española, según cifras aportadas por el [Informe Anual del SNS del año 2023](#) y de la [Encuesta Europea de Salud](#).

Por otra parte, el sobrepeso sin obesidad, definido como el Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25, afecta al 37,6% de la población española mayor de 15 años, según las fuentes citadas anteriormente⁽¹⁻²⁾ y el sedentarismo o inactividad física al 36,4%.

En cuanto a nuestra comunidad, Galicia presenta un 16,49% de obesidad en población mayor de 18 años, según la última actualización de los [Indicadores Clave del SNS 2023 \(INCLASNS\)](#) y 39,2% de población gallega presenta sobrepeso.

La comunidad científica da especial importancia a la obesidad infantil, ya que el exceso de peso en la edad pediátrica aumenta el riesgo de morbilidad en la edad adulta. Según el último estudio sobre [Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad \(ALADINO\) del año 2023](#), más de un tercio de los escolares analizados en España padecen exceso de peso. De entre los factores asociados a la obesidad, siguen destacando los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, el bajo consumo de frutas y hortalizas o el uso excesivo de pantallas.

Los niños gallegos de entre 6 y 15 años fueron estudiados por el [Sistema de Información sobre Conductas de Riesgo \(SICRI\)](#) en relación a la obesidad. A la espera de datos en este último año 2024, en el año 2017 el 24,9% de los niños presentaban sobrepeso en Galicia y el 8,25% presentaba obesidad⁶.

La obesidad conlleva un alto riesgo de presentar otras enfermedades crónicas de tipo cardiovascular, respiratorio, osteomuscular, digestivo e inmunitario como son la: diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemias, síndrome de apnea obstructiva del sueño, patologías hepáticas, depresión, cáncer e infertilidad...y, por tanto, amenaza directamente a nuestro sistema sanitario de salud al suponer un importante aumento del gasto sanitario.

Es prioritario combatir esta nueva pandemia, mediante la promoción de distintas estrategias como: la evaluación de menús escolares equilibrados; educación alimentaria integral para padres e hijos; más horas de educación física en los colegios; oferta deportiva pública para combatir el sedentarismo incluso con el empleo de nuevas tecnologías; proyectos saludables en entornos profesionales y de ocio...".

Desde la REGAPS, Red Gallega de Promoción de la Salud, creada a partir del "Plan Obesidad Zero en Galicia", ya se están desarrollando muchas de estas estrategias. En el año 2024 se evaluaron los menús escolares de 493 colegios gallegos (el 71%), se crearon aplicaciones de uso público para promover el ejercicio físico como son Camina, o Activar-T, o la plataforma multitecnológica Sanidad Mediaverso donde se puede acceder a recursos videográficos de ejercicio físico, alimentación saludable, higiene del sueño y bienestar emocional. A su vez, la Consellería de Sanidad creó un programa de ejercicio multicomponente para gafas de realidad virtual, con la idea de incrementar el ejercicio físico en las personas mayores y reducir la fragilidad.

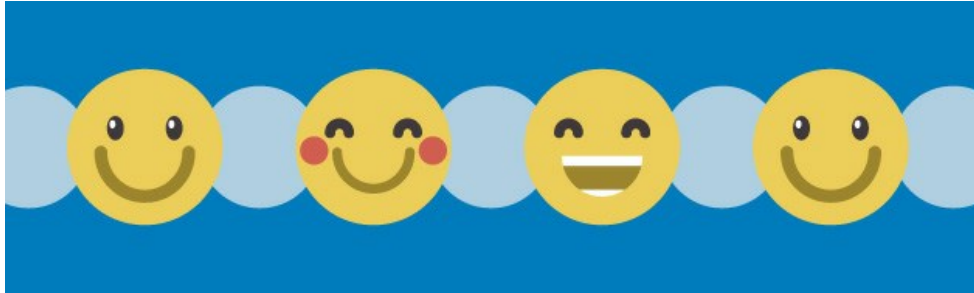
Nuestra comunidad tiene armas para enfrentarse al reto de la obesidad como problema de salud pública, ya que cuenta con el Plan Obesidad Zero Galicia, y alberga grupos de investigación punteros en nutrición y nutrigenómica, grandes profesionales en el sistema público sanitario y una buena accesibilidad a alimentos saludables incluidos en la dieta atlántica y mediterránea.



INE 2020

- La obesidad en España afecta al 16,0% de la población de 18 y más años (16,5% hombres y 15,5% mujeres).
- Las personas con menor nivel educativo presentan el doble de obesidad que aquellas con nivel de educación superior (21,5% y 10,1%, respectivamente).
- Desde 2006 la prevalencia de obesidad en la población adulta permanece relativamente estable.
- El 36,4% de la población de 15 y más años se declara sedentaria en su tiempo libre, siendo las mujeres más sedentarias (40,3%) que los hombres (32,3%).

- El sedentarismo está más extendido en las personas con nivel educativo inferior, 45,5% frente al 24,6% en las personas con nivel superior.
- En el periodo 2006-2020 el sedentarismo desciende ligeramente, alcanzándose en 2020 los valores más bajos de la serie.
- El 76,5% de la población de 15 y más años consume diariamente frutas y/o verduras; los hombres consumen menos que las mujeres con una diferencia de 8 puntos porcentuales.
- El patrón de consumo diario es más elevado en el nivel de educación superior (80,1%) que en el nivel básico e inferior (74,2%).
- En el periodo 2006-2020 el consumo diario de frutas y/o verduras sigue en general una tendencia estable con un incremento mantenido en la última década.



1. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2023/INF>
2. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/EESE2020_inf_evol_princip_result2
3. https://inclasns.sanidad.gob.es/doc/Metodologia_INCLASNS_V2.pdf?v=2.2
4. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2023.htm
5. https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/6084/NunhaOllada_SICRI-2017.pdf
6. Pérez-Ríos M, Santiago-Pérez MI, Leis R, Martínez A, Malvar A, Hervada X, Suanzes J. Exceso ponderal y obesidad abdominal en niños y adolescentes gallegos [Excess weight and abdominal obesity in Galician children and adolescents]. *An Pediatr (Engl Ed)*. 2018 Nov;89(5):302-308. Spanish. doi: 10.1016/j.anpedi.2017.11.007. Epub 2017 Dec 6. PMID: 29223472