

Día mundial da obesidade 2025

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A obesidade, definida como o exceso de adiposidade que se diagnostica cando o individuo acada un índice de masa corporal igual ou superior a 30, tanto en homes coma en mulleres, e calcúlase tendo en conta a estatura e o peso ($IMC = \text{Peso en kg} / (\text{Talla m})^2$), está a converterse nun importante problema de saúde pública, xa que afecta ao 16,0% da poboación española, segundo cifras achegadas polo [Informe Anual do SNS do ano 2023](#) e da [Enquisa Europea de Saúde do ano 2020](#).

Por outra banda, o sobrepeso sen obesidade, definido como o Índice de Masa Corporal (IMC) igual ou superior a 25, afecta ao 37,6% da poboación española maior de 15 anos, segundo as fontes citadas anteriormente⁽¹⁻²⁾ e o sedentarismo ou inactividade física ao 36,4%.

En canto á nosa comunidade, Galicia presenta unha porcentaxe de poboación maior de 18 anos obesa do 16,49%, segundo a última actualización dos [Indicadores Clave do SNS 2023 \(INCLASNS\)](#) e 39,2% de poboación presenta sobrepeso.

A comunidade científica pon especial relevancia na obesidade infantil, xa que o exceso de peso na idade pediátrica aumenta o risco de morbilidade e mortalidade na idade adulta. Segundo o último [estudo sobre Alimentación, Actividade física, Desenvolvemento Infantil e Obesidade \(ALADINO\)](#) do ano 2023, máis dun terzo dos escolares analizados en España padecen exceso de peso. De entre os factores asociados á obesidade, seguen destacando os relacionados cos hábitos de alimentación e coa falta de actividade física, o baixo consumo de froitas e hortalizas ou o uso excesivo de pantallas.

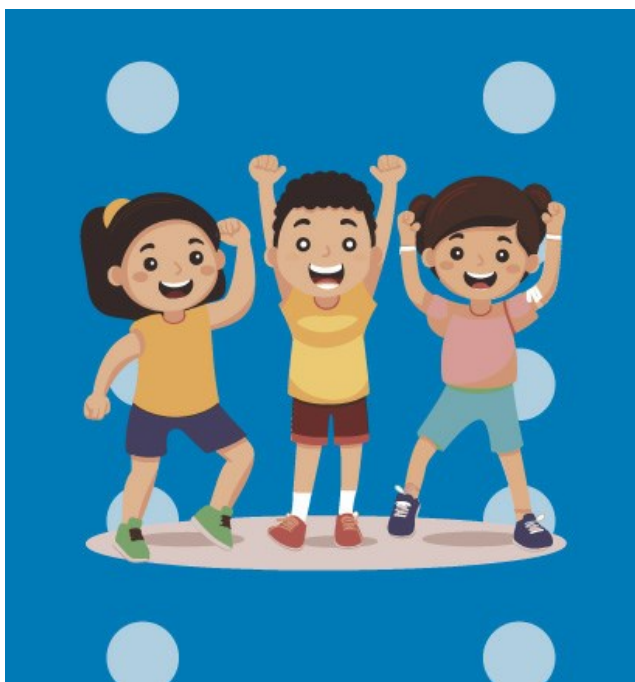
Os nenos galegos de entre 6 e 15 anos foron estudados polo [Sistema de Información sobre Conductas de Risco \(SICRI\)](#) en relación á obesidade. Á espera de datos neste último ano 2024, no ano 2017 o 24,9% dos nenos presentaban sobrepeso en Galicia e o 8,25% presentaba obesidade⁽⁶⁾.

A obesidade leva asociado un alto risco de presentar outras doenzas crónicas de tipo cardiovascular, respiratorio, osteomuscular, dixestivo e inmunitario como son a: diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemias, síndrome de apnea obstrutiva do sono, patoloxías hepáticas, depresión, cancro e infertilidade...e por tanto, ameaza directamente ao noso sistema sanitario de saúde ao supoñer un importante aumento do gasto sanitario.

É prioritario combater esta nova pandemia, mediante a promoción de distintas extratexias como: a avaliación de menús escolares equilibrados; educación alimentaria integral para pais e fillos; máis horas de educación física nos colexios; oferta deportiva pública para combater o sedentarismo incluso co emprego de novas tecnoloxías; proxectos saudables en entornos profesionais e de ocio...".

Dende a REGAPS, Rede Galega de Promoción da Saúde, creada a partir do "Plan Obesidade Zero en Galicia", xa se están a desenvolver moitas destas estratexias. No ano 2024 avaliáronse os menús escolares de 493 colexios galegos (o 71%), creáronse aplicacións de uso público para promover o exercicio físico como son Camiña, ou Activar-T, ou a plataforma multitecnolóxica Sanidade Mediaverso onde se pode acceder a recursos videográficos de exercicio físico, alimentación saudable, hixiene do sono, e benestar emocional. Á súa vez, a Consellería de Sanidade creou un programa de exercicio multicompoñente para gafas de realidade virtual, coa idea de aumentar o exercicio físico nas persoas maiores e previr a fragilidade.

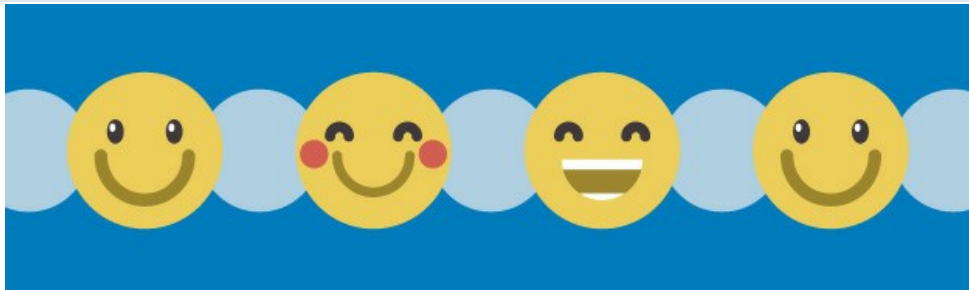
A nosa comunidade ten armas para enfrentarse ao reto de obesidade como problema de saúde pública, xa que conta co Plan Obesidade Zero Galicia, e alberga grupos de investigación punteiros en nutrición e nutrixenómica, grandes profesionais no sistema público sanitario e unha boa accesibilidade a alimentos saudables incluídos na dieta atlántica e mediterránea.



INE 2020

- A obesidade en España afecta ao 16,0% da poboación de 18 e máis anos (16,5% homes e 15,5% mulleres).
- As persoas con menor nivel educativo presentan o dobre de obesidade que aquelas con nivel de educación superior (21,5% e 10,1%, respectivamente).
- Desde 2006 a prevalencia de obesidade na poboación adulta permanece relativamente estable.
- O 36,4% da poboación de 15 e máis anos declárase sedentaria no seu tempo libre, sendo as mulleres máis sedentarias (40,3%) que os homes (32,3%).
- O sedentarismo está máis estendido nas persoas con nivel educativo inferior, 45,5% fronte ao 24,6% nas persoas con nivel superior.

- No período 2006-2020 o sedentarismo descende lixeiramente, alcanzándose en 2020 os valores máis baixos da serie.
- O 76,5% da poboación de 15 e máis anos consome diariamente froitas e/o verduras; os homes consomen menos que as mulleres cunha diferenza de 8 puntos porcentuais.
- O patrón de consumo diario é máis elevado no nivel de educación superior (80,1%) que no nivel básico e inferior (74,2%).
- No período 2006-2020 o consumo diario de froitas e/o verduras segue en xeral unha tendencia estable cun incremento mantido na 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