

6. SOBREPESO Y OBESIDAD EN LAS Y LOS JÓVENES DE 20 A 29 AÑOS

En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían exceso de peso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos; el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014.

En el plano mundial, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con un mayor número de defunciones que la desnutrición. Un índice de masa corporal (IMC) elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como: las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), la diabetes; los trastornos del aparato locomotor. El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

En el año 2008, a nivel mundial, el 35% de las personas de 20 o más años de edad se encontraban con sobrepeso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$). Si comparamos los datos con otros países de Latinoamérica, podemos observar que, en la región, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú, es la menor.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad según la OMS en varios países latinoamericanos

País	Prevalencia de Sobrepeso (%)	Prevalencia de Obesidad (%)
Perú	47.9	16.5
Bolivia	50.0	18.9
Ecuador	56.0	29.1
Colombia	49.6	18.1
Chile	64.9	22.0

Fuente: OMS. 2014. Global Health Observatory.

En el presente análisis, se utiliza como fuente primaria de información la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH)¹, donde se evaluó el estado nutricional de las y los jóvenes mediante el índice de Quetelet.

$$IMC = (\text{Peso (kg)}) / (\text{Talla}^2).$$

¹ Instituto Nacional de Salud- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición-Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (2011, 2012-2013 Y 2013-2014) Encuesta Nacional de Hogares (ENAH). Lima- Perú.

La clasificación del estado nutricional se realizó según los estándares de la OMS.

Clasificación e indicadores

- Delgadez: $IMC \leq 18.4$
- Normal: $IMC \geq 18.5$ y ≤ 24.9
- Sobrepeso: $IMC \geq 25$ y ≤ 29.9
- Obesidad: $IMC \geq 30$

Así mismo, se utilizó como referencia el Informe Técnico: Estado nutricional en adultos de 18 a 59 años, PERÚ: 2017-2018² y el artículo “Tendencia del Sobrepeso, obesidad y exceso de peso en el Perú³”, el cual analiza información del año 2007 al 2011, en base a la muestra de la Encuesta Nacional de Hogares.

Riesgo de enfermar según sexo y perímetro abdominal

La evaluación del riesgo de enfermar por enfermedades no transmisibles (Diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares entre otras), se realiza tomando en cuenta los puntos de corte de la guía de la OMS 2000⁴

Riesgo de enfermar según edad, sexo y perímetro abdominal en adultos

SEXO	RIESGO		
	Bajo	Alto	Muy Alto
HOMBRE	<94	≥ 94 cm.	≥ 102 cm.
MUJER	<80	≥ 80 cm.	≥ 88 cm.

Fuente: World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic Report of a WHO Consultation on Obesity 2000. Geneva, World Health Organization.

² <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-estado-nutricional-en-poblacion>

³ Tarqui-Mamani, Carolina; Sánchez-Abanto, José; & otros (2013). Tendencia del Sobrepeso, obesidad y exceso de peso en el Perú. En REV. PERU. EPIDEMIOL. VOL 17 NO 3 DICIEMBRE 2013 <http://www.redalyc.org/pdf/2031/203129459004.pdf>.

⁴ Instituto Nacional de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima: INS; 2012.