

El sobrepeso y obesidad infantil

La Organización Mundial de la Salud (OMS),¹ define al sobrepeso y obesidad (SpyO) como una acumulación anormal o excesiva de grasa, que puede ser perjudicial para la salud.

Su presencia, desde una edad temprana, es un factor de riesgo para la salud de niñas, niños y adolescentes. Personas expertas de la Clínica de Obesidad y Trastornos de Alimentación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán" indican que SpyO en personas menores de edad puede desencadenar complicaciones que se clasifican en tres tipos:

- 1) **Inmediatas:** Problemas ortopédicos, resistencia a la insulina e incremento de colesterol.
- 2) **Mediadas:** Aumento del riesgo de presentar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como la hipertensión arterial y diabetes.
- 3) **Tardías:** Pueden presentarse en la edad adulta como enfermedades coronarias, hipertensión vascular y artritis, las cuales elevan los riesgos de morbilidad y la mortandad prematura.

De acuerdo con los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT), el 35.6% de niñas y niños entre 5 y 11 años en México presenta sobrepeso u obesidad, siendo mayor el porcentaje en áreas urbanas (37.9%) que rurales (29.7%). Asimismo, entre las personas adolescentes de 12 a 19 años, el porcentaje total de ambos padecimientos alcanza el 38.4% a nivel nacional.²

Causas del SpyO

El problema de SpyO en la población mexicana, y en especial, en niñas, niños y adolescentes, tiene origen en diversos factores que se conjugan creando ambientes obesogénicos que han propiciado su incremento. A continuación, se mencionarán algunos de ellos.

Hábitos de consumo

Las familias y personas responsables del cuidado de niñas, niños y adolescentes tienen un papel determinante en los hábitos alimenticios que se adquieren en la niñez. Un estudio publicado en 2016 por el Instituto Nacional de Salud Pública mostró que existe una asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento de peso, y que el 73% de quienes fueron sujetos de la investigación inició la ingesta de esos productos antes del primer año de vida.³

Falta de acceso a alimentos saludables

El acceso a alimentos saludables y de calidad depende en gran medida de las posibilidades reales de las familias para adquirirlos. Datos de la ENSANUT 2018 revelan que sólo el 22% de niñas y niños entre 5 y 11 años como regularmente verduras, 43.5% frutas y 46.1% leguminosas;

¹ Organización Mundial de la Salud, OMS. Disponible en <https://cutt.ly/Rtq0DF2>

² Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Disponible en <https://cutt.ly/Ttq0Gso>.

³ Cantoral, A., et al. "Early introduction and cumulative consumption of sugar-sweetened beverages during the pre-school period and risk of obesity at 8-14 years of age", en *Pediatric Obesity*, Volumen 11, núm. 1, febrero, 2016, pp. 68-74. Disponible en <http://cort.as/-PEZ5>

sin embargo, el 64.4% de ellas y ellos consume frecuentemente botanas, dulces y postres; 85.7% bebidas no lácteas endulzadas, y el 52.9% cereales dulces.⁴

La misma Encuesta revela que 22.6% de hogares en el país presenta inseguridad alimentaria moderada y severa, lo que implica que tienen dificultades o no pueden acceder a los alimentos necesarios para una adecuada nutrición. Entre las principales dificultades para que tengan una alimentación saludable se encuentran la falta de recursos de las familias para adquirir frutas y verduras (50.4%), la falta de conocimiento (38.4%) y el tiempo para preparar alimentos saludables (34.4%).

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), señala que la inseguridad alimentaria y nutricional, así como la pobreza, tienen además de la desnutrición, efectos importantes en el riesgo de sobrepeso y obesidad; ello se deriva en parte al bajo costo de algunos alimentos que tienden más a saciar la sensación de hambre que alimentar, nutricionalmente, de manera adecuada.⁵

Vida sedentaria y poca actividad física

Los cambios tecnológicos en la sociedad han facilitado muchas tareas para las personas, no obstante, ello ha disminuido el tiempo de actividad física. Por ejemplo, hoy en día existen ocupaciones que implican poco esfuerzo físico, se ha incrementado el uso de transporte automotor y se utilizan ascensores y escaleras eléctricas.

En el caso de niñas, niños y adolescentes, se presenta una reducción del tiempo dedicado a jugar al aire libre y una preferencia por juegos electrónicos y televisión. Lo anterior puede deberse a causas como la falta de tiempo de las familias para practicar deportes o juegos; la carencia de espacios adecuados y seguros para la recreación; la contaminación ambiental; la violencia en los espacios públicos, e incluso, la intolerancia y discriminación contra los juegos y reuniones de personas menores de edad.

Publicidad de alimentos con alto porcentaje de calorías

El Informe del Relator Especial de la Organización de las Naciones Unidas sobre el derecho a la Alimentación abordó en 2014, el tema de los alimentos poco saludables, las enfermedades no transmisibles y el derecho a la salud, en el cual explica que las personas menores de edad son especialmente vulnerables al SpyO debido a que lo que consumen depende generalmente de otras personas (familias, maestros/as o cuidadores/as), o porque pueden ser susceptibles a las presiones de la publicidad de productos poco saludables.

En 2014, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Centro de Investigación en Nutrición y Salud, grabaron 600 horas de televisión para observar el comportamiento de la publicidad de alimentos y bebidas en distintos medios de comunicación mexicanos, principalmente la dirigida a niñas y niños. El equipo registró un total de 12,311 comerciales transmitidos en los cuatro canales de televisión con mayor rating, de los cuales, el 23% correspondió a bebidas y alimentos; siendo las botanas dulces las de mayor frecuencia con el 27.3% de los avisos en horarios de programas infantiles; de igual manera, se evidenció que en la transmisión de programas infantiles, el 100% de los anuncios de bebidas fue de bebidas azucaradas, las cuales contienen altas concentraciones de azúcares añadidas y sodio.⁶

⁴ INSP, ENSANUT, 2018, *op. cit.*, p. 36.

⁵ Fernández, Andrés; Martínez, Rodrigo; Carrasco, Ignacio, y Palma, Amalia, *Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición. Modelo de análisis y estudio piloto en Chile, el Ecuador y México*. CEPAL, Programa Mundial de Alimentos de la ONU, p. 22. Disponible en <http://cort.as/-MZdj>

⁶ INSP, *Investigadores del INSP presentan resultados preliminares de investigación sobre publicidad de alimentos y bebidas en televisión y otros medios*, 2015. Disponible en <http://cort.as/-Mcp3>

Falta de acceso a información nutricional

Para tomar decisiones sobre los productos que se consumen, las personas deben tener acceso a información sobre su contenido y aportes nutrimentales. En México desde hace varios años se ha intentado —todavía sin éxito— establecer un sistema de etiquetado de productos prevasados que permita a las personas saber qué cantidad de azúcares, sodio, grasas y otras sustancias contienen, las cuales, por lo general, son factor de SpyO y otros padecimientos.

Diversas organizaciones de la sociedad civil y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos impulsaron la adopción de un sistema más sencillo para alertar a las y los consumidores del riesgo de consumir con frecuencia los productos que excedan en contenido calórico. En enero de 2020 se reformó la Ley General de Salud para aprobar el establecimiento de un etiquetado similar al modelo utilizado en Chile desde 2012:



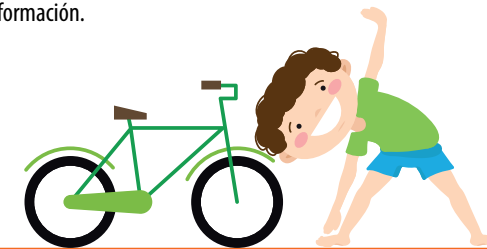
Etiquetado de advertencia en Chile.

La medida es respaldada por organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), y las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud; además, ha mostrado resultados positivos en ese país.⁷ Sin embargo, algunas empresas han solicitado a las autoridades mexicanas se otorgue un periodo de transición de dos años para su aplicación, y se modifique la forma de presentarse, ya que argumentan que generará un impacto desfavorable para su producción y ventas.

No obstante, hay que recordar que el Estado mexicano tiene la obligación de privilegiar el interés superior de niñas, niños y adolescentes en todas sus decisiones, y que las empresas también tienen el deber de apoyar al cumplimiento de los derechos humanos.

El SpyO como problema de derechos humanos

Los problemas de SpyO en México deben plantearse y discutirse en términos de respeto, protección y garantía de los derechos humanos, ya que no sólo son el resultado de la responsabilidad y hábitos de vida de las personas, sino también de situaciones que les impiden acceder a derechos como una alimentación nutritiva y saludable, al agua potable, a la protección de la salud y a la información.



⁷ Ministerio de Salud, *Evaluación Ley de Alimentos No. 20.006*. Chile, 2019. Disponible en <https://cutt.ly/mtq02V9>

¿Qué podemos hacer para combatir el SpyO infantil?



Familias

- Buscar información sobre cuáles son los alimentos nutritivos y saludables.
- Fomentar el consumo de agua simple en vez de refrescos, jugos, bebidas energéticas y otras con azúcares.
- Evitar el consumo de productos que contienen edulcorantes.
- Regular el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y televisión.
- Fomentar la actividad física diaria y darse tiempo para jugar con sus hijas e hijos.
- Disminuir el consumo de productos como frituras, pasteles, botanas, dulces, lácteos con azúcar, harinas y cereales procesados.

Escuelas

- Cumplir la normatividad en materia de venta de alimentos dentro de los planteles.
- Implementar campañas de información dirigidas a niñas, niños y adolescentes sobre cómo lograr estilos de vida saludables.
- Impulsar y motivar al alumnado a realizar actividad física.
- Contar con bebederos funcionales para el acceso a agua potable.

Autoridades

- Implementar políticas públicas integrales para atender los problemas de SpyO.
- Garantizar el acceso de la población a alimentos nutritivos y agua a toda la población.
- Fomentar la lactancia materna ya que previene el SpyO en la niñez.
- Invertir en el sistema de salud para la detección temprana de riesgo de enfermedades derivadas del SpyO y su control.
- Impulsar medidas en el ámbito laboral para que las familias cuenten con tiempo para preparar alimentos saludables en casa y realizar actividad física con niñas, niños y adolescentes.
- Vigilar que las empresas cumplan con las normas que regulan la publicidad de productos con alto contenido calórico dirigida a niñas, niños y adolescentes.⁸

Empresas

- De conformidad con los Principios Rectores de Naciones Unidas sobre Empresas y Derechos Humanos, el sector privado es corresponsable del cumplimiento de los derechos fundamentales, especialmente cuando se trata de grupos de atención prioritaria como son niñas, niños y adolescentes quienes están más expuestos a los impactos negativos de sus operaciones.
- Respetar e implementar la normatividad sobre el etiquetado de advertencia en los productos de alto contenido calórico.
- Reformular los productos que fabrican y comercializan reduciendo las sustancias que incrementan el riesgo de SpyO.

⁸ En materia de publicidad, las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud han recomendado que los Estados deben regular y adoptar políticas públicas sobre publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes de alimentos y bebidas que propician la obesidad infantil, y enfatizan que deben asegurarse que no existan conflictos de intereses entre quienes regulan y los obligados a cumplir las normas.



Si requieres orientación sobre éste y otros derechos de niñas, niños y adolescentes, puedes acudir a:

Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
Col. San Jerónimo Lídice,
Demarcación Territorial Magdalena Contreras,
C.P. 10200, Ciudad de México,
Tel.: 55 56 81 81 25.
Número gratuito: 800 715 2000.
www.cndh.org.mx

Coordinación del Programa sobre Asuntos de la Niñez y la Familia
Carretera Picacho-Ajusco 238, 2o. Piso,
Col. Jardines en la Montaña,
Demarcación Territorial Tlalpan,
C.P. 14210, Ciudad de México.
Tel.: 55 54 49 01 00, exts.: 2010, 2118, 2119, 2135, 2313, 2314, 2333 y 2375.
Número gratuito: 800 008 6900.
Correo electrónico:
asuntosdelafamilia@cndh.org.mx



Sobrepeso y Obesidad infantil en México

Una deuda de derechos humanos

