

Obesidad se profundiza en mujeres ticas

Por cada hombre con obesidad hay 2,36 mujeres con esa condición; en 2019 la razón era de 2,17, según informe de Universidad Hispanoamericana

▶ Escuchar este artículo

Por Irene Rodríguez

2 de marzo 2023, 11:15 AM



La obesidad en Costa se profundiza en las mujeres, cada vez más. Por cada hombre con esta condición hay 2,36 mujeres, una cifra mayor a la que se registró en 2019, cuando la razón era de 2,17 mujeres por cada varón.

Esta es una de las conclusiones de un informe realizado por la Universidad Hispanoamericana con base en datos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Este documento se difundió este jueves con motivo del Día Mundial de la Obesidad, que se conmemora el próximo 4 de marzo.

Según los datos analizados, en 2022 los servicios de la CCSS atendieron una tasa de 9,12 mujeres obesas por cada 100.000, mientras que en los hombres fue de 3,81 por cada 100.000.

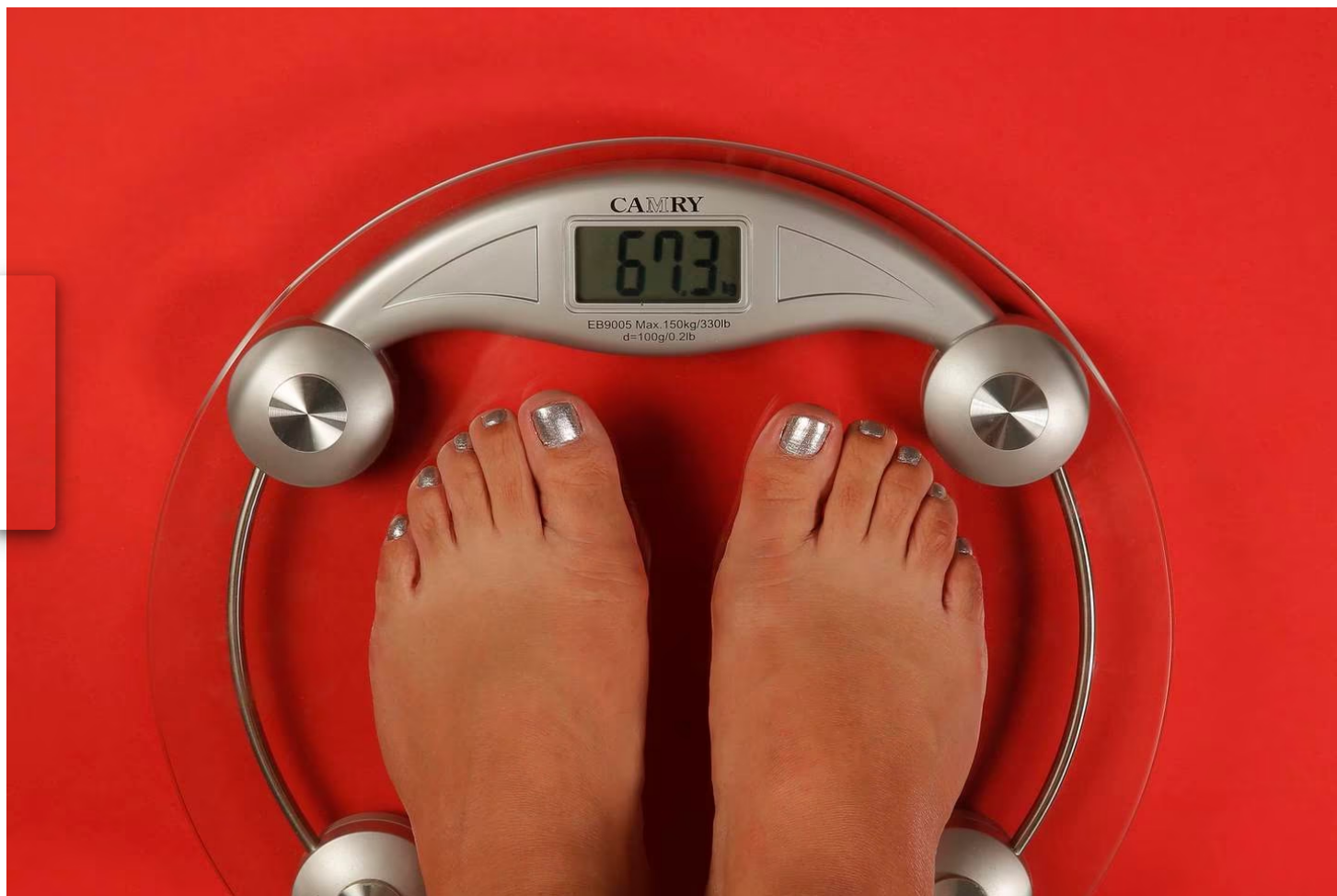
Además, en los últimos cuatro años, dos de cada tres pacientes en la CCSS por esta condición, fueron mujeres.

Según los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés) las mujeres son más propensas que los hombres a tener sobrepeso y obesidad. El riesgo de un hombre de registrar esta condición es de un 35% y en la mujer sube a un 40%.

Esa situación se debe a diferencias en el metabolismo y a que ellas son más propensas a cambios hormonales (especialmente después de la menopausia). A esto se le añade que, por naturaleza, las mujeres usualmente tienen mayor cantidad de grasa corporal.

Sin embargo, que más mujeres sean atendidas por los servicios de salud también puede ser indicador de que ellas busquen más ayuda que ellos para solventar sus problemas de peso y evitar las consecuencias en su salud.

[La obesidad se acelera en el país: datos, razones y consejos para combatirla](#)



La obesidad no se mide por el número de kilos que pesa una persona, pues la estatura está directamente relacionada. Además, no es lo mismo la cantidad de kilos de grasa que los de músculo. (Mayela López)

[Evitemos ser 'peso pesado' en el 2060](#)

Por edad



La población adulta es la más propensa a recibir ayuda médica y nutricional por esta condición, especialmente después de los 45 años. La tasa de obesidad entre los 45 y los 64 años es de 10,91 por cada 100.000 habitantes de dicho grupo etario. Le sigue el grupo de 20 a 44 años, con 5,87 por 100.000 habitantes.

A los investigadores les preocupa el que en los niños se continúen viendo números altos; el tercer grupo con mayor prevalencia de obesidad está en la niñez, específicamente el grupo de 5 a 9 años, donde la tasa de obesidad es de 5,59 por cada 100.000.

El grupo donde menos atenciones por obesidad se presentaron fue en el de 15 a 19 años, con valores cercanos a 0.

[¿Cómo se trata la obesidad?](#)

¿Cómo se determina la obesidad?



El indicador que sigue utilizándose para medir la obesidad a nivel internacional es el Índice de Masa Corporal (IMC).

Para calcular el IMC lo primero que debe hacer una persona es pesarse en una báscula con la menor cantidad de ropa posible. Luego, dividir su peso entre su estatura en metros, elevada al cuadrado.

Si la cifra resultante es mayor de 30, se afirma que hay “obesidad”. Si el número es entre 35 y 39,9 el individuo tiene “obesidad severa”, y si el resultado es más de 40, la obesidad es “extrema” o “mórbida”, lo cual pone en riesgo la salud a corto plazo.

Por ejemplo, si alguien pesa 87 kilos y mide 1,70 metros, debe multiplicar 1,70 por 1,70. El producto es 2,89. Luego tiene que dividir los 87 kilos entre 2,89. El resultado es 30,1. En este caso, la persona ya tiene obesidad.

Editorial: Necesario debate sobre la obesidad

No ‘normalizar’ la obesidad



Por su parte, el Colegio de Profesionales en Nutrición llamó a no normalizar la obesidad, pues esta es un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas más graves, como hipertensión o diabetes, que pueden llevar a males mayores, como los cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Priscila Marín Cordero, vocera del Colegio, recordó que las dos principales causas de la obesidad son el sedentarismo y la ingesta de alimentos altamente procesados muy bajos en micronutrientes y altos en grasas y azúcares (calorías vacías).

Además, las personas deben tomar en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de la obesidad, como los patrones de sueño, consumo de bebidas alcohólicas, trastornos psicológicos, altas cargas de estrés y la microbiota intestinal (las “bacterias buenas” que tenemos en el intestino).

Se debe considerar el concepto de “hambre oculta”, que se da cuando hay personas con peso normal, sobrepeso e incluso obesidad, que tienen deficiencias nutricionales, pues no cuentan con los niveles necesarios de algunas vitaminas o minerales.

Marín da los siguientes consejos:

- **Aumentar la actividad física** diaria.
- **Descanso adecuado:** tanto en cantidad de horas como en calidad del sueño.
- **Buenos hábitos alimentarios:** horarios fijos, comer y masticar muy bien.
- **Hidratarse:** Manténgase hidratado y acompañe las comidas con agua.
- **Tomar 15 minutos diarios de sol:** La vitamina D se activa en nuestra piel cuando recibimos sol, algunos estudios han encontrado que bajos niveles de vitamina D se asocian con mayor facilidad para ganar peso.
- **Buena gestión del estrés y de las emociones:** La comida no debe convertirse en un método para lidiar con las dificultades de la vida, es necesario acudir a un profesional en salud mental para aprender estrategias adecuadas para gestionar las emociones.
- **Evitar el consumo de alcohol:** No existe bebida alcohólica saludable, todas aportan calorías sin nutrientes. Además, no importa si la bebida proviene de la fermentación de uvas, cebada o papa, el alcohol siempre será tóxico para el hígado.

300.000 personas con obesidad necesitaron atención en la CCSS, solo en 2021

Reciba el boletín: **Bienestar**

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

obesidad

sobrepeso

nutrición

alimentación

sedentarismo

actividad física

Universidad Hispanoamericana

obesidad en mujeres



Reciba noticias desde Google News



Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.