



4 de marzo: Día Mundial de la Obesidad

Alondra Guadalupe Mora Jiménez

El 4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Obesidad, una fecha dedicada a sensibilizar sobre esta enfermedad que afecta a millones de personas. La obesidad no es solo un problema estético, es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede contribuir al desarrollo de múltiples problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, entre otras.



Contexto histórico

La obesidad ha sido reconocida como un problema de salud pública desde finales del siglo XX. A medida que los estilos de vida cambiaron, las tasas de obesidad comenzaron a aumentar, es por ello que en 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el Día Mundial de la Obesidad, con el objetivo de unificar esfuerzos globales para sensibilizar a la población sobre sus causas y efectos, y promover acciones efectivas para su prevención y tratamiento.



Relevancia científica y social

Es una enfermedad multifactorial que involucra aspectos genéticos, metabólicos y de estilo de vida. Investigaciones científicas han demostra-

do que factores como la dieta poco saludable, la falta de actividad física y el entorno social juegan un papel crucial en su desarrollo. Socialmente, la obesidad puede llevar a la estigmatización y a la discriminación, afectando la salud mental de quienes la padecen.



Impacto en la vida actual

Actualmente la obesidad tiene graves repercusiones, incrementando el riesgo de desarrollar otras enfermedades, afectando la salud física y mental y limitando su calidad de vida. Recientemente la pandemia de COVID-19 ha exacerbado el problema, aumentando la inactividad física y los hábitos alimenticios poco saludables. En este contexto, el Día Mundial de la Obesidad es una oportunidad para promover estilos de vida saludables y políticas públicas que ayuden a combatir esta epidemia, recordando que la prevención y el tratamiento son esenciales para mejorar la calidad de vida de millones de personas.

Alondra Guadalupe Mora Jiménez Doctorado en Ciencias en Biología Molecular en Medicina, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.