

Obesidad al 2035: una pandemia anunciada y la responsabilidad ineludible de la industria de alimentos ultraprocesados



Luis Edgardo Figueroa Montes
Médico patólogo clínico.
Director de Medicina
del Laboratorio
www.medicinadellaboratorio.com

Se calcula que, para 2035, la mitad de la población mundial (alrededor de 4 mil millones de personas) padecerá sobrepeso u obesidad. La obesidad no es un problema exclusivo de los adultos. La obesidad infantil está aumentando de forma rápida, con tasas que casi se han quintuplicado entre los niños en edad escolar desde 1975, en especial en los países de bajos y medianos ingresos. (1)

La obesidad infantil suele persistir en la edad adulta, lo que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles graves, como la diabetes; las enfermedades cardiovasculares (derrames cerebrales, infartos al corazón) cardiopatías y algunos tipos de cáncer (1).

La obesidad no es un fenómeno aislado (responsabilidad individual). La pobreza, el estigma social, la desigualdad en el acceso a la educación y la atención sanitaria, la disponibilidad limitada de alimentos saludables (libertad comercial de los ultraprocesados) y los entornos que no favorecen una vida sana, influyen en el riesgo y las consecuencias a lo largo de la vida (responsabilidad colectiva) (1).

Estos resultados no son inevitables. Al comprender la obesidad en lugar de estigmatizarla, priorizar la prevención desde la primera infancia, centrar la atención en la experiencia vivida y garantizar un acceso equitativo a la atención, podemos cambiar el rumbo. El Día Mundial de la Obesidad 2026 es un llamado a la acción para los 8 mil millones de personas que somos. Juntos, podemos cambiar la historia de la obesidad (1).

Obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

La obesidad es una enfer-



medad y un importante factor desencadenante de las ECNT. Cada año, 43 millones de adultos mueren a causa de diabetes, hipertensión, derrames, infartos, cáncer, entre otras ECNT; y más de 3,5 millones de estas muertes se deben a un incremento del peso (índice de masa corporal- IMC elevado: $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) (2).

El sobrepeso y la obesidad son responsables de la pérdida de más de 90 millones de años-persona adultos cada año debido a las cuatro principales ECNT. La mayoría de estas muertes y enfermedades evitables se producen en países de bajos y medianos ingresos, como el Perú.

El sobrepeso y la obesidad (por un IMC elevado) son factores de riesgo para tener cáncer, cardiopatía isquémica (infarto al corazón), los accidentes cerebrovasculares (derrame cerebral) y la diabetes. Un IMC elevado también es un factor de riesgo para el desarrollo de otras ECNT, como en-

fermedades hepáticas, enfermedades renales y trastornos musculoesqueléticos (osteoartritis y dolor de espalda crónico), y contribuye a trastornos neurológicos (demencia, Alzheimer) y a una mala salud mental, incluida la depresión.

En este Día Mundial de la Obesidad, los responsables: industrias que producen alimentos ultraprocesados, clase política, ministerio de salud, líderes en salud, sociedad civil y otros, deben exigir un cambio sistémico para crear vidas más saludables para todos (2).

Por qué es importante actuar

La obesidad es una enfermedad crónica compleja que desencadena diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y otras ECNT. Los sistemas de salud desempeñan un papel fundamental en la prevención y el control de la obesidad; sin embargo, muchos carecen de

la preparación necesaria para responder. La obesidad no suele estar integrada en la atención primaria, las opciones de tratamiento pueden ser limitadas o inaccesibles, y el estigma en los centros sanitarios puede disuadir a las personas de buscar apoyo (3).

Reconocer la obesidad como una enfermedad crónica, integrar la prevención y el tratamiento en las vías de atención, y garantizar el acceso equitativo al apoyo a largo plazo, son pasos clave para lograr sistemas más sólidos y eficaces. Con las políticas, los datos y el liderazgo adecuados, los sistemas de salud pueden brindar un mejor apoyo a las personas que viven con obesidad, a la vez que ayudan a prevenir enfermedades relacionadas (3).

Hagamos un cambio

La conmemoración del 4 de marzo pone énfasis en la acción colectiva. Se deben promover cambios en los sistemas

alimentarios y urbanos para facilitar elecciones saludables. Las estrategias incluyen regulación de la publicidad dirigida a menores, etiquetado claro de productos, generar regulaciones tributarias en contra de los alimentos ultraprocesados y promover espacios seguros para la actividad física (4).

La prevención se sustenta en tres pilares: alimentación equilibrada, incremento del movimiento cotidiano y transformaciones estructurales en el entorno. Los especialistas advierten que el consejo individual resulta insuficiente si no existen condiciones que lo respalden a nivel colectivo. La obesidad infantil ocupa un lugar prioritario en la agenda global. El aumento de casos en niños y adolescentes preocupa a las autoridades sanitarias por el riesgo de que la enfermedad se mantenga en la vida adulta. Las campañas del Día Mundial de la Obesidad subrayan la necesidad de intervenir de forma temprana.

En conclusión, La obesidad no es el resultado de decisiones individuales aisladas, sino la consecuencia de un entorno obesogénico, impulsa-

do por poderosas determinantes comerciales, en especial la industria de alimentos ultraprocesados. Si no se regulan sus prácticas de producción, publicidad y distribución, en particular aquellas dirigidas a niños, la proyección para 2035 será una realidad devastadora.

La responsabilidad es compartida, pero no confusa: la industria, los decisores políticos y los sistemas de salud deben asumir un compromiso firme y estructural. Sin cambios regulatorios y transformaciones en el sistema alimentario, seguiremos tratando las consecuencias mientras ignoramos las causas.

Enlaces de interés

1. <https://www.worldobesityday.org/>
2. <https://www.worldobesityday.org/obesity-and-neds>
3. <https://www.worldobesityday.org/act-on-obesity>
4. <https://www.info.bae.com/peru/2026/03/04/dia-mundial-de-la-obesidad-la-alerta-global-por-una-enfermedad-cronica-en-expansion/>

LA OPINION

DIARIO INFORMATIVO INDEPENDIENTE

Fundado el 05 de Setiembre de 1922

Gerente General
Directora

Ricardo Bravo Tueros
Lic. María Isabel Tueros Mannarelli

www.diariolaopinion.pe

web@diariolaopinion.pe d_laopinion@yahoo.es

Oficina:

Ica: Av. Municipalidad N°132 Galería Sta. Angela Of. 03

Telf: 056-225107 - Cel: 955-692222 Teller: (056)645315

CHINCHA ALTA: Los Angeles N° 148 Of. 02 Telefono 956 484542

Nasca: Of. Consesionario Jr. Arica N° 405 Cel: 956-510492

Lima: Diario Provincias Telf: 01472-4595 WhastAPP:941184532

CHINCHA - PISCO - PALPA - MARCONA - PUQUIO
HUAYTARA - STGO. CHOCORVOS - CORDOVA

Año: CIII

Número: 26,588

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 99-2590

LOS ARTICULOS FIRMADOS SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES