



La obesidad en las personas mayores, un problema de salud pública

Publicado: 10/11/2016 | **Autor:** [envejecimientoenred](#) | **Archivado en:** [5. Política social](#) | **Tags:** [Índice de Masa Corporal](#), [encuesta de salud](#), [envejecimiento saludable](#), [España](#), [obesidad](#), [Unión Europea](#) | **Modify:** [Editar](#) | [Deja un comentario](#)

Antonio Abellán García. Departamento de Población, CSIC

La obesidad es un serio problema de salud pública. Puede ser medida utilizando el Índice de Masa Corporal, IMC (ver recuadro). En España, un 23,6% de las personas mayores (65 y más años) tiene obesidad, y otro 45,0% sobrepeso, según la última [Encuesta Europea de Salud \(2014\)](#). Sólo un 30,0% está en un peso normal (Figura 1). En el conjunto de adultos de 18 y más años esas proporciones son de 16,9%, 35,7% y 45,2% respectivamente. Es decir, en España existe un problema de sobrepeso y obesidad, especialmente entre los mayores y estas cifras son peores que la media de la Unión Europea ([Eurostat Newsrelease](#)).

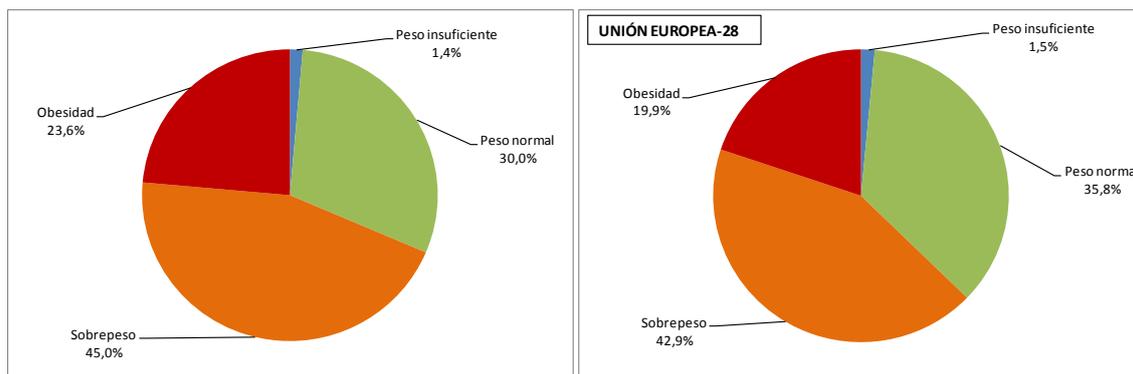
RECUADRO

El **Índice de Masa Corporal**, IMC, mide la relación entre peso y estatura; se calcula: peso en Kg / estatura en metros al cuadrado. Categorías: Peso insuficiente ($IMC < 18,5$ kg/m²); Normopeso o peso normal ($18,5 \text{ kg/m}^2 \leq IMC < 25 \text{ kg/m}^2$); Sobrepeso ($25 \text{ kg/m}^2 \leq IMC < 30 \text{ kg/m}^2$); Obesidad ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$).

Ejemplo: el IMC de una persona de 1,70 m de estatura, según su peso:

Peso en kg	IMC	Clasificación
50	17,3	Peso insuficiente
70	24,2	Normopeso o peso normal
80	27,7	Sobrepeso, o pre-obesidad en terminología de la UE.
90	31,1	Obesidad

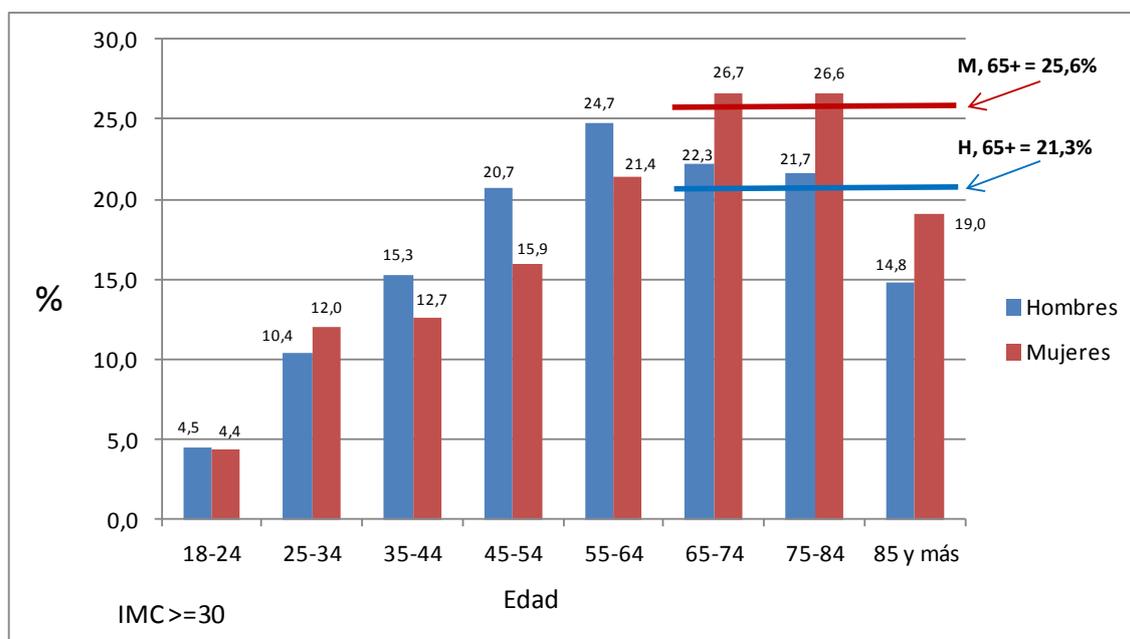
Figura 1.-Distribución de las personas de 65 y más años según su Índice de Masa Corporal. España y Unión Europea, 2014.



Fuente: INE: Encuesta Europea de Salud, 2014. Eurostat: European Health Interview Survey, 2014. Consulta 8 de noviembre de 2016.

En la categoría del IMC con valores más elevados, la obesidad, hay diferencias importantes entre hombres y mujeres, siendo más alta en éstas: una de cada cuatro mujeres de 65 y más años son obesas (25,6%), y uno de cada cinco hombres (21,3%) (Figura 2). En la categoría de sobrepeso (o pre-obesidad), no representada en la figura, los hombres tienen proporciones más altas que las mujeres, en la vejez, y en los últimos años, desde la anterior encuesta de 2009, se ha reducido la proporción de mujeres mayores con sobrepeso-obesidad, pero ha aumentado en los hombres.

Figura 2. Proporción de adultos con obesidad, según sexo y grupo de edad. España, 2014.



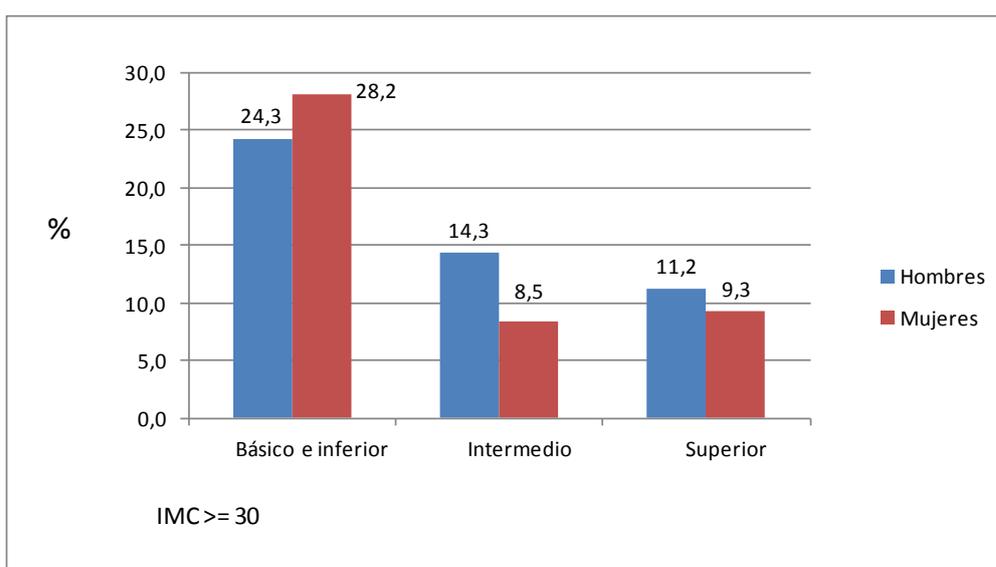
Fuente: INE: Encuesta Europea de Salud, 2014.

La obesidad varía según la edad; afecta a uno de cada veinte jóvenes (18-24 años) y va aumentando hasta alcanzar a uno de cada cuatro adultos varones y una de cada cinco mujeres, de 55-64 años; desciende en los hombres a partir de los 65 años y sigue aumentando en las mujeres entre 65-84 años; a partir de los 85 años, la obesidad disminuye en ambos sexos (Figura 2). Estos patrones se repiten también en países europeos, aunque llama poderosamente la atención que otros países mediterráneos, como Francia e Italia, presentan índices de obesidad notablemente más bajos que España.

El deterioro del IMC con la edad puede responder a cambios en los hábitos alimentarios (con mayor ingesta de grasas y azúcares), al descenso de la actividad física, o por predominio del sedentarismo, todo ello a veces motivado por cambios en los estilos de vida. Otras causas de la obesidad están relacionadas con la genética y los antecedentes familiares o con problemas de salud o incluso con ciertos rasgos emocionales y de personalidad; la aparición de enfermedades crónicas pueden alterar hábitos, en un proceso circular que se retroalimenta: una dolencia o enfermedad crónica puede acabar ocasionando sobrepeso u obesidad, que a su vez es factor de riesgo para otras enfermedades.

La educación juega un papel importante en la distribución de la obesidad. Ésta decrece según aumenta el nivel educativo (Figura 3); por ejemplo, aparece con fuerza en las mujeres de bajo nivel de instrucción (28,2% de ellas son obesas); en cambio, sólo nueve de cada cien lo son entre las que tienen estudios superiores. En los hombres también se presentan las mismas diferencias algo más atenuadas. Estas diferencias no son tan acentuadas en otros grupos de edad, e incluso no existen o se invierten entre los más jóvenes, apuntando esto a un posible efecto generacional; en los nacidos hace más años, la educación, entre otros factores, ha podido marcar más sus estilos de vida y sus consecuencias derivadas.

Figura 3. Proporción de personas mayores con obesidad, según sexo y nivel educativo. España, 2014.



Fuente: INE: Encuesta Europea de Salud, 2014.

Con la obesidad aumentan los riesgos de padecer enfermedades del sistema circulatorio (principal causa de muerte entre los mayores), diabetes, problemas osteomusculares y respiratorios, principalmente. La obesidad también afecta a las limitaciones funcionales, debido a la pérdida de masa muscular y fortaleza, que dificultan la realización de actividades de la vida diaria, tanto instrumentales (salir, ir de compras, realizar tareas domésticas), como básicas (lavarse, vestirse, levantarse, acostarse, desplazarse dentro de casa), deteriorando la calidad de vida de las personas mayores.

La estrategia de envejecimiento saludable, “agregar salud a los años”, en línea con las últimas orientaciones de la Organización Mundial de la Salud ([Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud, 2015](#)), puede prevenir el problema de la obesidad. Implica que algunos estilos de vida saludables han debido ser adquiridos a lo largo de la vida, desde la infancia: alimentación sana, ejercicio, peso adecuado y evitar hábitos nocivos (tabaco, alcohol). El mensaje de este informe reafirma la importancia del enfoque del curso de vida en el envejecimiento saludable. Para envejecer bien no hay que esperar a ser viejo.



Para citar este documento: Antonio Abellán García: La obesidad en las personas mayores, un problema de salud pública. *Blog Envejecimiento [en-red]*, 10 de noviembre, 2016. ISSN 2387-1512. Disponible en: <http://bit.ly/2e1YzMw>