



CAPITULO 02

SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL ECUADOR



Sobrepeso y obesidad en el Ecuador

Overweight and obesity in Ecuador

Girón-Saltos, Katherine Yaritza¹  

1 Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Nutrición y Dietética

 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.48>

Resumen: Dentro de este capítulo se enfatiza que el sobrepeso y Obesidad es una problemática que se intensifica con mayor fuerza de manera alarmante. La obesidad es causada por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo llegando a ser perjudicial para la salud, siendo como uno de los principales factores de riesgo para la presencia de Enfermedades no Trasmisibles como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. En Ecuador, 6 de cada 10 personas, han presentado problemas de sobrepeso y obesidad, la actividad física cada vez más reducidos (sedentarismo) y el consumo de alimentos ricos en grasas, azúcares añadidos o sal, alimentos procesados y sobresaturados siendo estas entre las principales causales para esta problemática que afecta la salud de los ecuatorianos.

Palabras clave: Sobrepeso, Sedentarismo, Alimentos procesados.

Abstract:

Within this chapter it is emphasized that overweight and obesity is a problem that is intensifying with greater force in an alarming manner. Obesity is caused by the excessive accumulation of fat in the body becoming detrimental to health, being one of the main risk factors for the presence of non-communicable diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, hypertension, stroke, as well as several types of cancer. In Ecuador, 6 out of 10 people, have presented problems of overweight and obesity, physical activity increasingly reduced (sedentary lifestyle) and the consumption of foods rich in fats, added sugars or salt, processed and oversaturated foods being these among the main causes for this problem that affects the health of Ecuadorians.

Keywords: Overweight, Sedentary lifestyle, Processed foods.

2.1. Introducción

El sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud pública, el 63,6% de adultos presenta sobrepeso y obesidad. El sobrepeso y obesidad tienen mayor prevalencia en mujeres (67,4%) que en hombres (59,7%) (MSP-Ecuador, 2018). Las tasas de sobrepeso y obesidad en adultos aumentan a un ritmo alarmante y se encuentra en niveles muy altos en las 24 provincias del país, advierte el Programa Mundial de Alimentos (PMA), sede Ecuador. Según sus estadísticas, solo Napo tiene una tasa inferior al 50% en sobrepeso y obesidad. Pero, en provincias como El Oro, Guayas o Imbabura la prevalencia es mayor al 60%. En promedio general, en Ecuador seis de cada 10 adultos sufren de sobrepeso u obesidad (Machado, 2019). Por esta razón el objetivo de esta sección es describir las causas de sobrepeso y Obesidad en el Ecuador. Conocer la prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y Obesidad en el Ecuador. Este capítulo ayudará a comprender mejor las principales causas de esta problemática mundial en el Ecuador y su prevalencia. Se realizó una revisión bibliográfica minuciosa y exhaustiva para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

2.2. Resultados

2.2.1. Causas de sobrepeso y obesidad

En Ecuador, 6 de cada 10 personas, han presentado problemas de sobrepeso y obesidad ($IMC > 25$), siendo más prevalente durante los 40 y 50 años de edad. Las mujeres (65,5%) poseen la mayor frecuencia en comparación a los hombres (34,5%) (Lorenza et al., 2016). Tal situación, como lo describe Robles et al. (2014) al citar a ENSANUT-ECU, se vincula a un 30-40% al sedentarismo y a la ingesta de alimentos no sanos (Salamea et al., 2019).

La obesidad es causada por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo llegando a ser perjudicial para la salud, además es considerada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) como uno de los principales factores de riesgo para adquirir Enfermedades no Transmisibles (ENT) como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023).

Entre las principales razones que desencadenan estas enfermedades se relacionan con el alto consumo de alimentos azucarados, altos en grasas y la falta de actividad física ya que esta es reemplazada por actividades de ocio como redes sociales, juegos electrónicos entre otros.

En relación con el sedentarismo o la falta de actividad física, varios estudios han analizado aspectos tales como horas dedicadas al ocio, intensidad de actividad física y ejercicio realizado, entre otros. Como resultado se afirma que constituye uno de los factores de riesgo más importantes de la obesidad

Un desequilibrio de energía hace que el cuerpo almacene más grasa de la que se puede usar ahora o en el futuro. Pero el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad está determinado por algo más que la cantidad de alimentos que comemos. También incluye los tipos y la cantidad de alimentos y bebidas que consumimos cada día, el nivel de actividad física (por ejemplo, si se realiza un trabajo de oficina sentado frente a un escritorio o si se pasa todo el día de pie) y la cantidad de horas de sueño de buena calidad por noche (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

2.2.1.1. Falta de actividad física

La falta de actividad física, combinada con muchas horas de televisión, computadora, videojuegos u otras pantallas, se ha asociado con un índice de masa corporal (IMC) alto. La mayoría de los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad aeróbica por semana (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

2.2.1.2. Hábitos alimentarios poco saludables

Comer más calorías de las que se usan: La cantidad de calorías que necesita varían según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. la cantidad de grasas saturadas en la alimentación diaria no debe ser superior al 10% de las calorías totales. En una dieta de 2,000 calorías, eso representa alrededor de 200 calorías, o unos 22 gramos de grasas saturadas. (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022)

2.2.1.3. Horas insuficientes de sueño

Las investigaciones muestran que existe una relación entre dormir mal no dormir suficientes horas o no tener suficiente sueño de buena calidad y un IMC alto. Dormir menos de 7 horas por noche habitualmente puede afectar las hormonas que controlan el impulso por comer. En otras palabras, no tener suficientes horas de sueño de calidad puede volvernos más propensos a comer en exceso o a no reconocer las señales de saciedad del cuerpo (National Heart et al., 2022).

2.2.1.4. Función Endocrina

La obesidad se asocia con un aumento en la tasa de producción de cortisol, que se compensa con un aumento del aclaramiento de este, lo cual resulta en niveles plasmáticos de cortisol libre que no se modifican con el aumento del peso

corporal. Ghrelina es el único factor orexígeno circulante conocido y se ha visto que se encuentra disminuido en humanos obesos. En la obesidad hay también una tendencia a aumentar las concentraciones de TSH y T3 libre. (Álvarez-Castro et al., 2011).

Entre la problemática del Sobrepeso y la obesidad es que no solo afecta a adultos sino también a niños y adolescentes en el Ecuador.

2.2.2. Obesidad y sobrepeso infantil en el Ecuador

En Ecuador, la situación es similar. El 5,5% de los infantes menores de 5 años tienen sobrepeso y obesidad, según la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil, publicada en septiembre de 2023 (INEC , 2023).

La obesidad infantil se relaciona con múltiples condiciones, dentro de las cuales se encuentran los estilos de vida de la familia y su entorno, así como el tipo de alimentación, el valor nutricional, la actividad física, problemas psicológicos, comorbilidades, entre otras.

Datos aportados por la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018), indican que el sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años está en el orden de 20,58% a nivel nacional, un 21,04% en las zonas urbanas y un 19,71% en las zonas rurales. El sobrepeso en adolescentes de 12 a 19 años, el promedio nacional en 22,53%, en área urbana un 23,66% y en área rural un 20,26%, en cuanto a obesidad en adolescentes de 12 a 19 años el promedio nacional un 7,04%, en el área urbana un 7,64% y en el área rural un 5,82%. Cuando se desagregan los datos y se busca específicamente obesidad en niños de 5 a 11 años el promedio nacional está en 14,80%, en las áreas urbanas un 15,82% y las áreas rurales un 12,86%, cuando estos datos se comparan con la Encuesta de Condiciones de Vida del año 2014, en 4 años estos índices aumentaron un 2,69% en el promedio nacional, un 0,84% en el área urbana una estadística que no es altamente significativa y un 5,90% en las áreas rurales, una cifra que si es estadísticamente significativa. En cuanto a los porcentajes de obesidad en adolescentes de 12 a 19 años, los resultados para el año 2018 indican un promedio nacional de 7,04%, áreas urbanas un 7,64% y rural un 5,825%, comparadas con la Encuesta de Condiciones de Vida del año 2014, en 4 años hubo una disminución en el promedio nacional de 0,78%, en el área urbana una disminución de 1,62% y en el área rural un aumento del 0,66% que no es tan estadísticamente significativo (Sinchiguano Saltos et al., 2022).

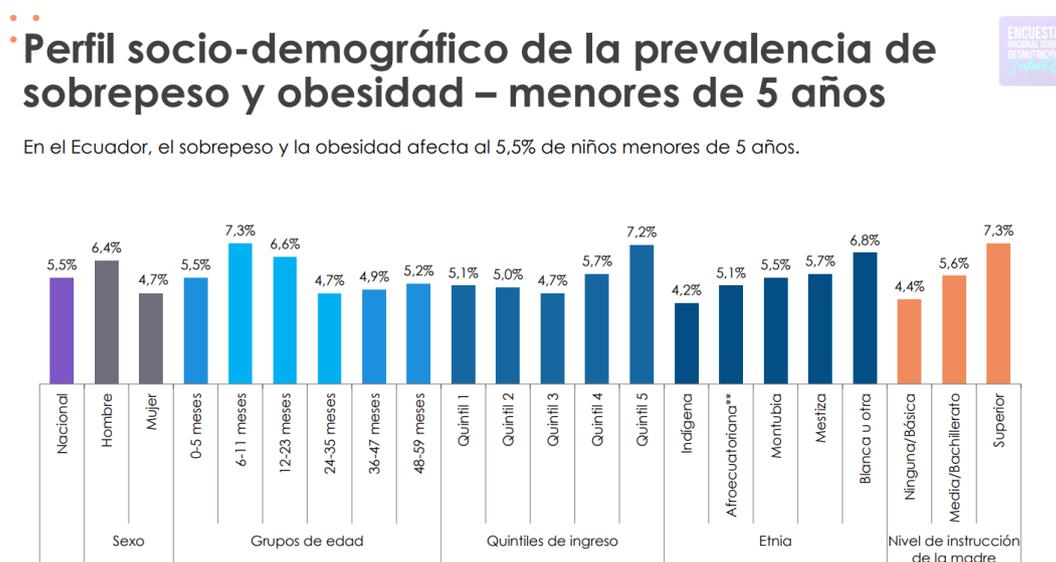
2.2.2.1. Prevalencia y Factores de Riesgo de Sobrepeso y Obesidad en Ecuador

El sobrepeso y la obesidad son dos enfermedades que afectan a la población en los diferentes países del mundo. Es así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha declarado como una epidemia.

En Ecuador, la situación es similar. El 5,5% de los infantes menores de 5 años tienen sobrepeso y obesidad, según la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil, publicada en septiembre de 2023 (INEC , 2023).

En la Encuesta también se divide por etnias, así: los niños identificados como blancos suman el 6,8%; los mestizos, 5,7%; los montubios, con 5,5%; los afroecuatorianos, con 5,1%; y los indígenas, con 4,2% (INEC , 2023).

Figura 1
Perfil socio-demográfico



Nota: ENDI 2022-2023, Instituto Nacional de Estadística y Censos

Tabla 1
Sobrepeso rango de 5 a 11 años de edad

Provincia	%
Azuay	25,71
Bolívar	17,95
Cañar	23,56
Carchi	24,55
Cotopaxi	20,75
Chimborazo	17,64
El Oro	20,84
Esmeraldas	15,90
Guayas	21,23
Imbabura	27,88
Loja	19,73
Los Ríos	19,78
Manabí	19,21
Morona Santiago	19,82
Napo	14,07
Pastaza	17,99
Pichincha	20,83
Tungurahua	18,39
Zamora Chinchipe	20,91
Galápagos	21,36
Sucumbíos	21,18
Orellana	19,07
Sto Domingo de los Tsáchilas	20,34
Santa Elena	18,69

Nota: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut (2018)

En la tabla 1, se puede observar la prevalencia de sobrepeso en niños entre edades de 5 a 11 años en Ecuador, destacan las provincias de Imbabura en primer lugar con un 27,88%, seguido de Azuay con un 25,71%, Carchi con un 24,55% y Cañar con un 23,56%, existiendo 6 provincias más con porcentajes por encima del 20%. La provincia con menos porcentaje de sobrepeso la representa Esmeraldas con un 15,90% (INEC-ENSANUT, 2018).

Tabla 2
Sobrepeso rango de 12 a 19 años de edad

Provincia	%
Azuay	23,40
Bolívar	20,40
Cañar	23,47
Carchi	23,59
Cotopaxi	17,62
Chimborazo	20,97
El Oro	22,19
Esmeraldas	21,99
Guayas	22,97
Imbabura	26,46
Loja	16,33
Los Ríos	25,84
Manabí	22,50
Morona Santiago	19,13
Napo	17,40
Pastaza	20,46
Pichincha	24,21
Tungurahua	18,94
Zamora Chinchipe	22,10
Galápagos	26,43
Sucumbíos	20,44
Orellana	19,96
Sto Domingo de los Tsáchilas	21,85
Santa Elena	22,91

Nota: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut (2018)

En la tabla 2, se puede observar la prevalencia de sobrepeso en adolescentes entre edades de 12 a 19 años en Ecuador, destacan las provincias de Imbabura en primer lugar con un 26,46%, seguido de las Galápagos con un 26,43% y los Ríos con un 25,84%. La provincia con menos porcentaje de sobrepeso la representa Napo con un 17,40% (INEC-ENSANUT, 2018).

Tabla 3
Sobrepeso rango de 19 a 59 años de edad

Provincia	%
Azuay	42,76
Bolívar	42,94
Cañar	41,78
Carchi	43,68
Cotopaxi	36,86
Chimborazo	40,81
El Oro	39,50
Esmeraldas	37,95
Guayas	40,69
Imbabura	44,84
Loja	43,65
Los Ríos	39,19
Manabí	40,05
Morona Santiago	43,16
Napo	38,73
Pastaza	41,62
Pichincha	44,19
Tungurahua	39,81
Zamora Chinchipe	44,68
Galápagos	45,28
Sucumbíos	40,46
Orellana	36,84
Sto Domingo de los Tsáchilas	40,22
Santa Elena	39,89

Nota: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut (2018)

En la tabla 3, se puede observar la prevalencia de sobrepeso en adultos entre edades de 19 a 59 años en Ecuador, destacan las provincias de las Galápagos en primer lugar con un 45,28%, seguido de Imbabura con un 44,84% y Zamora Chinchipe con un 44,68 % 44,68%. La provincia con menos porcentaje de sobrepeso la representa Orellana con un 36,84% (INEC-ENSANUT, 2018).

Tabla 4*Obesidad rango de 5 a 11 años de edad*

Provincia	%
Azuay	19,72
Bolívar	12,61
Cañar	14,61
Carchi	16,06
Cotopaxi	13,82
Chimborazo	10,64
El Oro	22,19
Esmeraldas	10,30
Guayas	16,38
Imbabura	14,12
Loja	14,62
Los Ríos	15,98
Manabí	14,55
Morona Santiago	10,92
Napo	7,46
Pastaza	8,97
Pichincha	12,48
Tungurahua	15,11
Zamora Chinchipe	12,22
Galápagos	25,02
Sucumbíos	14,47
Orellana	12,24
Sto Domingo de los Tsáchilas	15,80
Santa Elena	15,23

Nota: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut (2018)

En la tabla 4 se puede observar la prevalencia de obesidad en niños de 5 a 11 años en Ecuador, destaca en primer lugar la provincia de las Galápagos con un 25,02% en primer lugar, en segundo lugar. El Oro con un 22,19% y en tercer lugar un 19,72% la provincia de Azuay Las provincias con menos tasa de obesidad la representan Napo con 7,46% y 8,97% Pastaza (INEC-ENSANUT, 2018).

Tabla 5*Obesidad rango de 12 a 19 años de edad*

Provincia	%
Azuay	9,94
Bolívar	4,39
Cañar	7,49
Carchi	8,33
Cotopaxi	4,22
Chimborazo	2,92
El Oro	8,42
Esmeraldas	6,82
Guayas	8,50
Imbabura	5,86
Loja	5,61
Los Ríos	8,54
Manabí	9,23
Morona Santiago	4,87
Napo	3,82
Pastaza	3,76
Pichincha	4,38
Tungurahua	4,31
Zamora Chinchipe	5,84
Galápagos	8,73
Sucumbíos	8,21
Orellana	4,68
Sto Domingo de los Tsáchilas	9,15
Santa Elena	8,60

Nota: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut (2018)

En la tabla 5 se puede observar la prevalencia de obesidad en adolescentes de 12 a 19 años en Ecuador, destaca en primer lugar la provincia de Azuay con un 9,94% en primer lugar, en segundo lugar, Manabí con un 9,23% y en tercer lugar un 9,15% la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Las provincias con menos tasa de obesidad la representan el Chimborazo con 2,92% (INEC-ENSANUT, 2018).

Tabla 6*Obesidad rango de 19 a 59 años de edad*

Provincia	%
Azuay	20,16
Bolívar	16,74
Cañar	19,79
Carchi	26,50
Cotopaxi	15,87
Chimborazo	16,32
El Oro	27,57
Esmeraldas	27,58
Guayas	26,89
Imbabura	19,24
Loja	18,37
Los Ríos	24,62
Manabí	29,17
Morona Santiago	17,96
Napo	13,67
Pastaza	14,05
Pichincha	19,69
Tungurahua	18,09
Zamora Chinchipe	22,62
Galápagos	22,47
Sucumbíos	24,65
Orellana	18,03
Sto Domingo de los Tsáchilas	24,89
Santa Elena	26,84

Nota: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Ensanut (2018)

En la tabla 6, se puede observar la prevalencia de obesidad en adultos entre edades de 19 a 59 años en Ecuador, destacan las provincias de Manabí en primer lugar con un 29,17%, seguido de Esmeraldas con un 27,58%, El Oro con un 27,57% y Santa Elena con un 26,84%. La provincia con menos porcentaje de sobrepeso la representa Napo con un 13,67% (INEC-ENSANUT, 2018).

2.3. Conclusiones

El sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones preocupantes en Ecuador, afectando a una gran parte de la población, especialmente a mujeres y personas en la edad de los 40 y 50 años. Estas condiciones son resultado de una combinación de factores, siendo el sedentarismo y la ingesta de alimentos poco saludables dos de los principales impulsores. La acumulación excesiva de grasa corporal no solo tiene repercusiones estéticas, sino que también aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y varios tipos de cáncer, según lo señalado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

El desequilibrio en la ingesta de calorías y la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición del sobrepeso y la obesidad. La sociedad

moderna, con su estilo de vida sedentario y la disponibilidad de alimentos poco nutritivos, ha contribuido significativamente a esta problemática. Además, la falta de sueño adecuado también se ha identificado como un factor de riesgo, ya que puede alterar las hormonas que regulan el apetito.

En el caso de los niños y adolescentes, la situación no es menos preocupante. La obesidad infantil está en aumento, influenciada por factores como los hábitos alimentarios de la familia, la disponibilidad de alimentos procesados y la falta de actividad física. Estas tendencias alarmantes requieren una atención urgente por parte de las autoridades de salud pública y la sociedad en general para implementar estrategias efectivas de prevención y tratamiento. Es fundamental promover hábitos de vida saludables desde edades tempranas y fomentar la educación nutricional para revertir esta tendencia en Ecuador.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez-Castro, P., Sangiao-Alvarellos, S., Brandón-Sandá, I., & Cordido, F. (06 de agosto de 2011). Función endocrina en la obesidad. *ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN*, 58(8), 422-432. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092211002361>
- INEC . (Septiembre de 2023). Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil ENDI. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Censos: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/ENDI/Presentacion_de_Resultados_ENDI_R1.pdf
- INEC-ENSANUT. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Encuesta Nacional , Instituto Nacional de Estadística y Censos. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Machado, J. (16 de Noviembre de 2019). Sobrepeso y obesidad matarán a 13.000 ecuatorianos más hasta 2030. *Primicias-El Periodismo Comprometido* .
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (04 de marzo de 2023). Salud se suma al Día Mundial Contra la Obesidad con acciones de prevención. Obtenido de Ministerio de Salud Pública del Ecuador: <https://www.salud.gob.ec/salud-se-suma-al-dia-mundial-contra-la-obesidad-con-acciones-de-prevencion/>
- MSP-Ecuador. (2018). Vigilancia de enfermedades no transmisibles. Resumen Ejecutivo , Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Obtenido de

<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/RESUMEN-EJECUTIVO-ENCUESTA-STEPS-final.pdf>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (24 de March de 2022). Causas y factores de riesgo-obesidad y sobrepeso . Obtenido de National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>

Ríos-Ponce, M. A., Guevara-Crespo, N. D., & Álvarez-Valencia, J. F. (Junio de 2020). Características y percepción de hogares con obesidad infantil en Cuenca, Ecuador. *Escuela de Administración de Negocio*(88), 207-220. doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n88.2020.2694>

Salamea, R., Fernandez, J., & Gonzáles , M. (21 de octubre de 2019). Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. *ESPACIOS*, 40(36), 5. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/a19v40n36p05.pdf>

Sinchiguano Saltos, B. Y., Sinchiguano Saltos, Y. K., Vera Navarrete, E. M., & Peña Palacios, S. I. (30 de noviembre de 2022). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en Ecuador. *RECIAMUC*, 75-87. doi:[10.26820/reciamuc/6.\(4\).octubre.2022.75-87](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(4).octubre.2022.75-87)

