



LA OBESIDAD INFANTIL EN MÉXICO: UN DESAFÍO CRECIENTE PARA LAS NIÑAS

La obesidad infantil en México se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública del país. Con una de las tasas más altas de obesidad infantil en el mundo, el problema afecta especialmente a las niñas, cuyas vidas se ven impactadas no solo por las consecuencias físicas, sino también por los efectos psicológicos, sociales y económicos.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), cerca del 35% de los niños y adolescentes en México padecen sobrepeso u obesidad, siendo este problema cada vez más prevalente. El porcentaje de niñas que sufren de sobrepeso y obesidad ha crecido de manera alarmante en las últimas décadas. La obesidad es una condición compleja que se caracteriza por un exceso de grasa corporal, y aunque puede tener múltiples causas, la combinación de factores genéticos, sociales, económicos y culturales juega un papel crucial.

En el caso de las niñas, la obesidad no solo pone en riesgo su salud física, sino que también limita su desarrollo emocional y social, creando un ciclo de dificultades que puede perdurar

en la edad adulta. En muchos casos, la obesidad infantil se convierte en un predictor de obesidad en la adultez, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares.

CAUSAS

Dieta

El consumo de alimentos ultraprocesados, como refrescos, papas fritas, golosinas y otros productos con alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sal, es uno de los factores más significativos que contribuyen al aumento de la obesidad. Estos alimentos son más accesibles y económicos en muchas familias mexicanas, especialmente en áreas urbanas y rurales. El acceso limitado a alimentos frescos y saludables como frutas, verduras y proteínas de alta calidad también juega un papel importante en la mala nutrición de las niñas.

Falta de Actividad Física

La vida sedentaria es otra causa significativa de la obesidad infantil. El tiempo que las niñas pasan frente a pantallas ha aumentado considerablemente en los últimos años. En muchas familias, la actividad física se ha visto reemplazada por el entretenimiento digital, reduciendo las oportunidades de las niñas para ejercitarse, jugar al aire libre o participar en deportes.

Factores Socioeconómicos

En muchas familias mexicanas, las niñas y niños de sectores vulnerables carecen de recursos económicos para acceder a alimentos frescos, lo que los lleva a consumir productos ultraprocesados. La pobreza es un factor determinante en la falta de acceso a una alimentación saludable, lo que aumenta el riesgo de obesidad.

La obesidad infantil en México, especialmente entre las niñas, es un desafío urgente que requiere una acción coordinada entre los sectores público, privado y social. Si bien las causas de la obesidad son complejas y multifacéticas, se pueden tomar medidas significativas para mitigar sus efectos. A través de la educación nutricional, la promoción de la actividad física, y políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos saludables y la creación de ambientes seguros para el ejercicio, es posible mejorar la salud y el bienestar de las niñas en México y reducir la tasa de obesidad infantil en el país.

