



## Tip Mensual

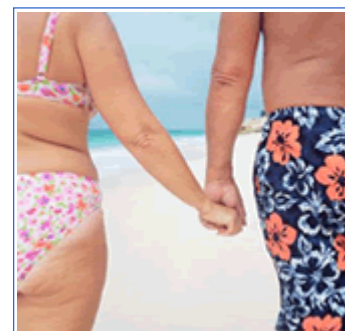
Diciembre 2009

### El sobrepeso y la obesidad en Costa Rica: un llamado a la acción

Recientemente se presentaron los resultados de la última Encuesta Nacional de Nutrición realizada entre mayo de 2008 y mayo de 2009 en 2820 viviendas urbanas y rurales de Costa Rica.

Esta encuesta evaluó el estado nutricional de preescolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores de nuestro país.

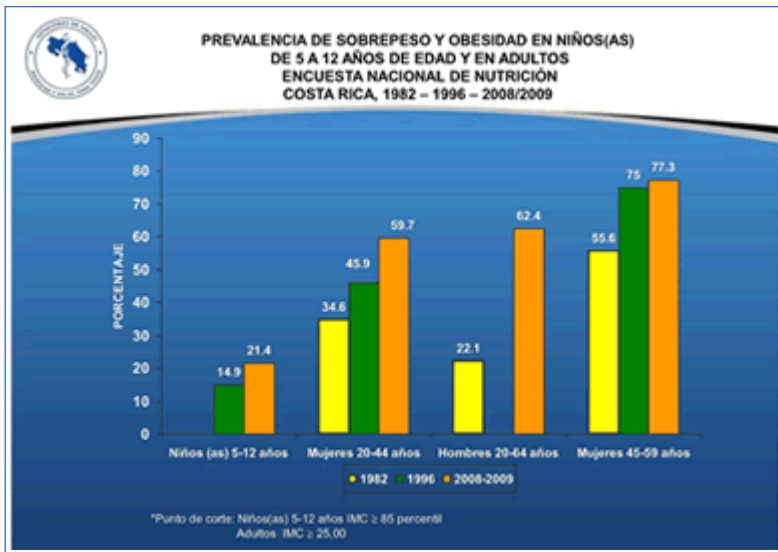
Lamentablemente, los resultados no son positivos en lo que respecta a la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los costarricenses. A continuación se resumen los hallazgos más importantes:



Grupo de población	Prevalencia de sobrepeso u obesidad		
	ENN 1982	ENN 1996	ENN 2009
Niños de 5 a 12 años	-	14.9%	21.4%
Adolescentes de 13 a 19 años	-	-	20.8%
Mujeres de 20 a 44 años	34.6%	45.9%	59.7%
Mujeres de 45 a 64 años	55.6%	75.0%	77.3%
Hombres de 20 a 64 años	22.1%	-	62.4%
Adultos mayores de 64 años	-	-	59.0%

**Fuente:** Encuesta Nacional de Nutrición 2008 - 2009, Ministerio de Salud, Costa Rica.

Uno de cada cinco niños o adolescentes padece de sobrepeso u obesidad. Y según el dato de la encuesta de 1996, hay una tendencia a que este problema se presente cada vez en un mayor número de niños de 5 a 12 años.



Las cifras de sobrepeso y obesidad en mujeres adultas son alarmantes. Adicionalmente, ambos grupos mostraron cifras importantes de riesgo cardiovascular: 40.9% de las mujeres de 20 a 44 años y 57.5% de las mujeres de 45 a 63 años presentan una circunferencia de cintura que se puede relacionar a un riesgo aumentado de sufrir enfermedades cardiovasculares, por acumulación de grasa en el área abdominal.

Uno de los resultados que más ha llamado la atención es el gran aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los hombres adultos de 1982 a 2009.

En términos generales, todos los grupos etarios evaluados presentaron cifras importantes de prevalencia de sobrepeso u obesidad. Además, en los casos en que se contaban con datos de encuestas anteriores, se aprecia una tendencia

creciente de estos problemas de salud.

### ¿Cómo podemos disminuir el sobrepeso y la obesidad en nuestra población?

Uno de los puntos medulares para lograr un cambio a nivel nacional es el refuerzo de la enseñanza de la nutrición en escuelas y colegios. No obstante, este aprendizaje debe ser no solo en las aulas sino también en los comedores y sodas de las instituciones educativas.

El seno familiar también debe ser un lugar donde niños y jóvenes aprendan sobre buenos hábitos de alimentación y ejercicio. Los padres deben ser modelos de estilo de vida saludable para sus hijos.

En el caso de los adultos, el cambio de hábitos puede ser un proceso difícil, pues se debe luchar contra las costumbres de años. Es por ello que muchas veces el estar informado no es suficiente para lograr los cambios. En estos casos, la asesoría de un profesional en nutrición y los grupos de apoyo pueden ayudar al adulto a priorizar los cambios que debe realizar, y a encontrar soluciones a las dificultades que se le presenten.

No obstante, para lograr un cambio real es necesario hacer de su salud y la de su familia una prioridad. En este año que comienza dé el primer paso hacia un estilo de vida más saludable.



---

**[Aquí puede bajar la versión PDF del Tip Mensual de Diciembre](#)**

[Inicio](#) | [La Diferencia Nutriplus](#) | [Servicios](#) | [Soluciones a la Medida](#) | [Temás de Interés](#) | [Solicite una Cita](#)  
© 2009 Nutriplus S.R.L | Teléfono: (506) 2208-8421 | [info@nutriplus.co.cr](mailto:info@nutriplus.co.cr)  
Diseño+Hosting: [Studio Plus](#)