

La obesidad comienza antes de nacer... y tampoco perdona a los profesores universitarios

Estudio mexicano sugiere que 1 de cada 20 futuros casos de obesidad en México, atribuible al crecimiento fetal excesivo

Congreso Mundial

Leonardo Torres

academia@cronica.com.mx

La obesidad no aparece de un día para otro. En algunos casos, su historia podría comenzar incluso antes del nacimiento, cuando el exceso de crecimiento fetal deja una huella metabólica capaz de acompañar a una persona durante décadas. Más adelante, otros factores cotidianos —como largas jornadas de trabajo, el sedentarismo y una alimentación poco saludable— terminan por alimentar una epidemia que afecta a prácticamente todos los sectores de la población.

Dos investigaciones presentadas durante el Congreso Internacional de Obesidad (ICO 2026), organizado por la World Obesity Federation en la Ciudad de México, ofrecen nuevas evidencias sobre ese recorrido que va desde la vida intrauterina hasta la adultez, y muestran que el problema requiere estrategias de prevención en distintas etapas de la vida.

El primer estudio, encabezado por la investigadora Guadalupe López Rodríguez, de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, analizó casi 2.8 millones de registros de nacimientos ocurridos en México durante 2023 y 2024 para conocer la frecuencia del crecimiento fetal excesivo y estimar su impacto sobre la futura carga de obesidad en el país.

El crecimiento fetal excesivo se presenta cuando un bebé nace con un peso superior al esperado para su edad gestacional o cuando supera los cuatro kilogramos al nacer, condición conocida como macrosomía. Ambas situaciones reflejan un estado de sobrenutrición durante el embarazo y diversos estudios internacionales han demostrado que incrementan considerablemente el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad años después.

Los investigadores encontraron que el 8.45 por ciento de los recién nacidos mexicanos presentó algún grado de crecimiento fetal excesivo. La forma más frecuente fue la condición de “grande para la edad gestacional”, identificada en más de 232 mil bebés dentro de la cohorte analizada.

Con esos datos y utilizando información epidemiológica nacional e internacional, el equipo estimó que esta condición podría ser responsable de alrededor del 4 por ciento de los futuros casos de obesidad infantil y poco más del 5 por ciento de la obesidad en la edad adulta en México.

Traducido a personas, la cifra adquiere otra dimensión: los investigadores proyectan que más de 20 mil niños y cerca de 54 mil adultos podrían desarrollar obesidad como consecuencia del crecimiento fetal excesivo registrado en esta generación de nacimientos.

Aunque la obesidad suele abordarse cuando ya está presente, los resultados apuntan hacia una ventana de prevención mucho más temprana. Para los especialistas, fortalecer la atención nutricional durante el embarazo y dar seguimiento al crecimiento fetal y neonatal permitiría reducir parte de la carga futura de enfermedades metabólicas.

Pero el recorrido hacia la obesidad no termina en los primeros años de vida. El entorno cotidiano continúa moldeando el riesgo, incluso entre personas cuya actividad profesional gira alrededor del conocimiento.



PROFESORES OBESOS.

Un segundo estudio, dirigido por Salvador Hernández-Macías, del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias de la Universidad de Guadalajara, revela que los profesores universitarios tampoco escapan a la epidemia.

La imagen del académico dedicado a la investigación suele asociarse con el conocimiento y la formación profesional. Sin embargo, detrás de esa labor existen jornadas prolongadas frente a la computadora, preparación de clases, revisión de trabajos, escritura de artículos y múltiples responsabilidades administrativas que favorecen un estilo de vida sedentario.

Para conocer el impacto de estas condiciones, el equipo evaluó a 151 profesores de tiempo completo mediante mediciones de peso, talla, composición corporal, hábitos alimentarios, actividad física y patrones de sueño.

Los resultados muestran una realidad preocupante. Casi siete de cada diez profesores presentaban exceso de peso: el 46 por ciento vivía con sobrepeso y otro 23 por ciento con obesidad.

Las diferencias también aparecieron entre hombres y mujeres. Mientras la obesidad afectó al 31 por ciento de los profesores, entre las académicas la prevalencia fue de 13 por ciento. Más allá del índice de masa corporal, los investigadores detectaron otro indicador de riesgo: el 83 por ciento de los participantes acumulaba un porcentaje elevado de grasa corporal y seis de cada diez presentaban exceso de grasa visceral, la que se deposita alrededor de los órganos internos y se relaciona con enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

El estudio señala que las extensas jornadas laborales, realizadas principalmente en actividades sedentarias, junto con patrones alimentarios poco saludables propios de un entorno obesogénico, favorecen la acumulación de peso incluso entre personas con un alto nivel educativo.

Ambas investigaciones coinciden en un mismo mensaje: la obesidad es un problema complejo que no puede atribuirse únicamente a decisiones individuales. Su origen puede comenzar antes del nacimiento y fortalecerse posteriormente por las condiciones sociales, laborales y ambientales que acompañan a las personas durante toda su vida.

Frente a una enfermedad que continúa creciendo en México, los especialistas consideran que la prevención debe construirse desde múltiples frentes: una adecuada atención nutricional durante el embarazo, sistemas de vigilancia desde los primeros días de vida y políticas que favorezcan estilos de vida saludables también en los espacios de trabajo. Solo así será posible intervenir antes de que la obesidad se convierta en una condición permanente y en uno de los mayores desafíos para la salud pública del país.



Cuartoscuro



En México, la obesidad infantil afecta a cerca del 35.6% de la población.

