

Según el nuevo informe, publicado en septiembre del 2023 del Estado de la obesidad: muestra que la cantidad de adultos en los Estados Unidos con obesidad sigue aumentando. Dicho informe es la vigésima edición anual producida por Trust for America's Health (TFAH), el cual examina las causas fundamentales del aumento de las tasas de obesidad en el país y hace recomendaciones para lograr una alimentación saludable.

En el 2022 de acuerdo con el análisis de TFAH de los datos más recientes, 22 estados tenían una tasa de obesidad en adultos igual o superior al 35 por ciento, en comparación a 19 estados registrados en el 2021. Hace una década, no se registraba una tasa de obesidad igual o superior del 35 por ciento en ningún estado. Virginia (41%), Oklahoma (40,0%) y Mississippi (39,5%) tienen las tasas más altas de obesidad en adultos. El Distrito de Columbia (24,3%), Colorado (25,0%) y Hawaii (25,9%) tienen las tasas más bajas de obesidad en adultos. Iowa tiene una tasa de obesidad del 37.4% y adultos Latinos en Iowa tienen una tasa del 37% de obesidad.

Las tasas de obesidad también están aumentando entre los niños y adolescentes: casi el 20 por ciento de los niños en los Estados Unidos de 2 a 19 años tienen obesidad. Estas tasas se han más que triplicado desde la década de 1970, siendo los jóvenes negros y latinos los que tienen las tasas de obesidad sustancialmente más altas.

Los aumentos generalizados muestran que la obesidad es un problema que afecta a toda la sociedad, es decir, que tiene sus raíces en factores sociales y ambientales, lo que significa que a menudo están más allá del comportamiento individual. TFAH concluye que para resolver la crisis de obesidad del país requerirá abordar los factores económicos y estructurales que impactan el lugar donde vive la gente, su acceso al empleo, el transporte, la atención médica, alimentos asequibles y saludables, y lugares para estar físicamente activo.

Poner atención a la obesidad es fundamental porque está asociada con una variedad de enfermedades, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, artritis, apnea del sueño y algunos cánceres. Se estima que la obesidad aumenta el gasto de cuidados de salud en Estados Unidos en 170.000 millones de dólares al año.

El informe propone un plan de acción para evitar el aumento de peso:

- Consumir una variedad de alimentos saludables es mejor que eliminar un tipo de alimento como los carbohidratos. Si reduce la variedad de alimentos en su dieta, podría excluir nutrientes vitales o no poder seguir la dieta con el tiempo.
- Los adultos necesitan 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana (pueden ser 30 minutos al día, cinco días a la semana) o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa cada semana. Los adultos también necesitan dos días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular.
- Otros factores como el dormir lo suficiente puede ayudarte a controlar su peso corporal. La edad, la genética, las enfermedades, los medicamentos y los entornos también pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad.