

Nota de Prensa

Publicación Inmediata

---

Madrid, 12 de noviembre 2020

## Obesidad: ¿Qué se esconde tras esta enfermedad?

Día Mundial Contra la Obesidad

La obesidad es una enfermedad sistemática, crónica, progresiva y multifactorial, que se define como una acumulación anormal de grasa, con patologías asociadas que limitan la esperanza de vida y deterioran su calidad, afectando a la proyección vital, social y laboral de la persona que la sufre.

Los datos más recientes reflejan que la población adulta española (26-60 años) tiene una **prevalencia de la obesidad de un 14,5%**, mientras que el **sobrepeso** asciende al **38,5%**. Esto supone que **1 de cada 4 adultos**, en nuestro país, tiene un peso superior al recomendable, según datos del Ministerio de Sanidad de España.

Podemos señalar también que hay más **mujeres (17,5%)** que sufren obesidad en relación con el número de **hombres (13,2%)** que la padecen. Por último, cabe remarcar que la Sociedad Española de Cardiología advierte de que **la obesidad habrá aumentado un 16% en 2030**.

La obesidad infantil también es una problemática real en el país: **4 de cada 10 niños en España tienen sobrepeso o sufren obesidad**. La Organización Mundial de la salud (OMS) indica que, siguiendo esta tendencia, el 2025 los niños con sobrepeso aumentarán a 70 millones.

Algunas personas tienden a pensar que las personas obesas “están así porque quieren, porque no se lo toman en serio”, pero detrás de esta enfermedad hay una causa multifactorial que nada tiene que ver con la falta de voluntad.

Montserrat Bascuas, psicóloga especializada en Obesidad y coordinadora del programa Salud y Vida de Ita explica que: *“las personas obesas padecen una preocupación dolorosa por su apariencia que va más allá de una simple insatisfacción. La percepción que tiene de su imagen corporal se convierte en algo estresante que les incomoda y les angustia cuando los demás le observan. Por ello, es frecuente que manifiesten **timidez y vergüenza** en situaciones sociales o que incluso se aislen por miedo a la crítica y el rechazo. Así mismo son **frecuentes los sentimientos de inferioridad y baja autoestima** como consecuencia de la discriminación, las críticas y burlas que han sufrido a lo largo de su vida”*.

*“Además del aspecto físico, esta enfermedad interfiere de forma negativa a nivel biopsicosocial. Muchas veces termina ligado a una elevada insatisfacción corporal, autocríticas frecuentes sobre la imagen o el peso, que pueden desencadenar otros trastornos psicológicos como la depresión, baja autoestima y desordenes de la alimentación”* afirma Estefanía Sánchez, nutricionista del grupo Ita.

*“El **estado de ánimo** influye en la forma de alimentarnos. El simple hecho de estar contento o, por el contrario, deprimido, puede influir y determinar la forma de llevarlo a cabo y, como prueba de ello, la comida se convierte en un refugio fácil y accesible. La **ansiedad, la tristeza, la soledad**”*

*o la alegría son fuertes condicionantes para que algunas personas coman sin tener hambre. El modelo de tratamiento para la Obesidad va más allá de la ingesta. En Ita trabajamos sobre todas las áreas afectadas por la enfermedad”, afirma Bascuas.*

Es importante aprender a gestionar, regular y afrontar los estados de ánimo negativos y saber diferenciar cuándo se está produciendo una ingesta emocional.

**Más información**

683 103 236

[www.italudmental.com](http://www.italudmental.com)

**Cecilia Martínez** - Directora de Comunicación

[cmartinez@italudmental.com](mailto:cmartinez@italudmental.com)