

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se lleva a cabo por el Instituto Nacional de Salud Pública cada 6 años desde 1986 con el fin de plasmar en datos estadísticos las condiciones de salud y nutrición de la población mexicana.

La última encuesta que se realizó fue en el 2012 y a continuación te presentamos los principales resultados en cuanto a desnutrición, sobrepeso y obesidad, actividad física y diabetes.

Desnutrición

Actualmente, el 2.8% de los menores de cinco años presentan bajo peso y 13.6% baja talla. En este ámbito se ha observado una significativa disminución de las diferentes formas de desnutrición a lo largo de casi un cuarto de siglo de monitoreo de las encuestas de nutrición. Sin embargo, han surgido otros problemas nutricios que a continuación veremos.

Sobrepeso y obesidad

Se ha escuchado y hemos visto el aumento en obesidad infantil, las cifras lo comprueban. En niños menores de 5 años hay un 9.7% de sobrepeso y obesidad, niños de 5-11 años 34.4%, comparado con cifras de 1999 dónde había una prevalencia de 26.9%. En adolescentes hay un 35% de sobrepeso y obesidad, el cual también va en aumento comparándolo con el 2006 cuando había un 33.2%.

En adultos mayores de 20 años, la situación es alarmante, y a pesar de que el sobrepeso disminuyó entre el año 2006 y 2012, la de obesidad aumentó. Esto quiere decir que la situación está aún peor ya que las personas con obesidad están aún más lejos de su peso ideal.

Al igual que en encuestas anteriores, hay un mayor porcentaje de mujeres con sobrepeso y obesidad con un 73%, comparado con hombres de 69.4%.

Actividad física

El 58.6% de los adolescentes de 10-14 años no realizan ninguna actividad a nivel competitivo y más de 67% pasan por lo menos 2 horas enfrente de una pantalla.

De los adolescentes de 15-18 años, el 22.7% son considerados inactivos y el 18.3% moderadamente activos.

En cuanto a adultos, el 17.4% son considerados inactivos y el 11.9% moderadamente activos, sin embargo, según criterios de la OMS, aunque el 60% de los adultos son clasificados como activos, el 82% de las actividades reportadas durante el día son sedentarias e inactivas (dormir, sentado frente a pantalla, transporte inactivo). En cuanto a horas que pasan frente a una pantalla, el 51.4% pasan dos horas diarias, 29.8% entre dos y cuatro y 18.9% más de cuatro horas diarias en promedio.

Diabetes

La diabetes es la segunda causa de muerte en México, después de las enfermedades cardiovasculares y su prevalencia comienza a aumentar a partir de los 50 años, llegando a ser del 27.4% en mujeres y 21.5% en hombres mayores de 70 años.

Vanessa Risoul