



La obesidad aumenta el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular



El sobrepeso y la obesidad infantil han aumentado en todo el mundo y han pasado a ser un serio problema de salud pública, ¿la gran epidemia del siglo XXI?. Las cifras globales de exceso de peso para el conjunto de la población mundial, para todas las edades, se sitúan en torno al 20%. El estudio Aladino (2015), realizado para todo el territorio español, muestra que, en España, el 18,1% de los niños de 6 a 9 años tienen obesidad y el 23,2%, sobrepeso.

Los niños y niñas con sobrepeso u obesidad tienen una mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad cuando sean adultos. Además, **la obesidad aumenta los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular**, ya que favorece el desarrollo de diabetes, hipertensión y el aumento del colesterol en la sangre.

En un estudio realizado durante 43 años, sobre casi 2 millones y medio de adolescentes, se demostró un aumento de muerte por enfermedad cardiovascular y de muerte por otras causas en adolescentes con obesidad. También se concluyó que el riesgo de enfermedad cardiovascular es mayor en adolescentes con peso considerado normal, cuanto más se acercan a los índices de sobrepeso y obesidad. **Este estudio demuestra el gran perjuicio que supone la obesidad durante la adolescencia.** Además, los índices de peso por encima de la media también aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Una alimentación adecuada siguiendo el ¿plato saludable? o la ¿pirámide nutricional?, acompañada de ejercicio físico, es la base para evitar este problema de salud, la obesidad.

Enlaces de interés:

- [Evidencias en Pediatría. Los jóvenes obesos viven menos años.](#)

Artículo publicado el 2-6-2017, revisado por última vez el 4-6-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/noticias/obesidad-aumenta-riesgo-muerte-por-enfermedad-cardiovascular>