

4 de marzo: Día Mundial contra la Obesidad

La obesidad, la puerta de entrada a las principales enfermedades crónicas

- Es el principal factor de riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipercolesterolemia, la hipertensión o la osteoporosis, que representan el 82% de la mortalidad en España
- En la Comunitat Valenciana el 18% de los menores padecen obesidad y el 70 % de ellos continuaría siendo obesos en la edad adulta si no cambian hábitos, según el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana
- Una mala alimentación, el sedentarismo son algunos de los factores de riesgo unido a la exposición a las pantallas en la infancia

València, 3 de marzo de 2026.- Con motivo del Día Mundial contra la Obesidad que se celebra mañana 4 de marzo, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) advierte de que la obesidad ya es la principal puerta de entrada a las enfermedades crónicas más comunes que afectan a la población adulta. La diabetes tipo 2, la hipercolesterolemia o la hipertensión son las enfermedades no transmisibles más prevalentes en nuestra Comunitat y en su conjunto representan el 82% de la mortalidad en España.

“La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública. Estamos viendo cómo patologías que antes aparecían en una edad avanzada, como puede ser la diabetes tipo 2, ahora se diagnostican cada vez más pronto. De hecho, la edad media de debut de la diabetes tipo 2 se ha reducido en alrededor de 20 años”, ha explicado Maite Navarro, presidenta del Colegio.

Y es que, muchos de los factores que explican el incremento de la obesidad en adultos están vinculados al estilo de vida actual, caracterizado por una alimentación poco saludable a causa de la falta de tiempo y de conocimientos para tomar buenas decisiones. El consumo frecuente de productos ultraprocesados ricos en azúcares añadidos, grasas de baja calidad y sal, unido a una ingesta insuficiente de frutas, verduras y alimentos frescos son otras de las causas. “A todas estas circunstancias se

añade el sedentarismo, la falta de tiempo para planificar menús y niveles elevados de estrés que afectan una peor alimentación en el día a día. En conjunto, estos factores generan un escenario que favorece la aparición y el mantenimiento de la obesidad en la edad adulta”, indica Navarro.

Pantallas, sedentarismo y mala alimentación: el entorno que favorece la obesidad infantil

En el caso de los menores los datos reflejan una realidad preocupante. Según el Colegio Oficial de Nutricionistas, en la Comunitat Valenciana el 18% de los menores presenta obesidad y siete de cada diez continuarán siéndolo en la edad adulta si no mejora sus hábitos.

Tal y como reflejan los datos del estudio ENPIV del CODiNuCoVa, el 86% de los menores valencianos necesita mejorar su alimentación, el 40% no realiza ningún tipo de ejercicio físico habitual y pasan una media de tres horas diarias frente a las pantallas, una cifra que aumenta durante los fines de semana. Estos hábitos, que actualmente están muy por debajo de lo saludable, son los principales factores de riesgo para desarrollar en la infancia un exceso de masa grasa.

“El patrón alimentario que siguen los más pequeños se caracteriza por un bajo consumo de frutas, verduras y alimentos frescos frente a una mayor presencia de productos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos, grasas de baja calidad y sal. Este tipo de alimentación, unido al sedentarismo y a la reducción del juego activo, configura un entorno obesogénico que favorece el desarrollo de sobrepeso y la obesidad”, indica Navarro. Y es que, la infancia es una etapa clave para la instauración de hábitos saludables que puedan perdurar hasta la edad adulta.

Educación alimentaria: invertir hoy para proteger la salud del mañana

Desde CODiNuCoVa insisten en que la prevención debe comenzar cuanto antes y situar la educación alimentaria como eje estratégico de las políticas públicas. Fomentar el consumo diario de frutas y verduras, priorizar alimentos frescos frente a procesados, eliminar el consumo de bebidas azucaradas y promover al menos una hora diaria de actividad física son medidas básicas pero fundamentales para revertir la tendencia actual.

Igualmente, importante es limitar el tiempo de exposición a pantallas, favorecer un descanso adecuado y garantizar que los entornos escolares faciliten elecciones saludables tanto en los comedores como en las actividades educativas. La educación nutricional no solo implica transmitir información, sino dotar a la población infantil de herramientas prácticas para saber elegir, planificar y comprender la relación entre alimentación y salud.

“La educación alimentaria no puede recaer únicamente en las familias. Necesitan el respaldo estructural del sistema educativo y sanitario. Es imprescindible invertir en programas continuados que enseñen a la población a comer mejor y a entender cómo sus decisiones diarias influyen en su salud presente y futura”, advierte la presidenta del Colegio. Según explican desde la entidad, adquirir competencias alimentarias desde la infancia mejora la adherencia a patrones dietéticos saludables, reduce el riesgo de obesidad y disminuye la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta.

Y es que, en palabras de Navarro, “la prevención es siempre más eficaz y más rentable que el tratamiento. Incorporar dietistas-nutricionistas en la sanidad pública permitiría detectar precozmente situaciones de riesgo y actuar antes de que aparezcan complicaciones y ahorrar al sistema sanitario el tratamiento de las enfermedades del futuro. Con nuestra presencia en Atención Primaria y hospitalaria podremos ofrecer de manera universal, pública y gratuita a la población unas garantías mínimas de salud”.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es