



Muchas de las causas de sobrepeso y obesidad son prevenibles y reversibles.

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Además los niños con sobrepeso, tienen mayor riesgo de vivir con sobrepeso en la edad adulta.

1

### BIOLOGÍA

El cuerpo humano tiene mecanismos para protegerse de la inanición, lo que puede hacer difícil mantener la pérdida de peso.



### ALIMENTOS

Los alimentos ultraprocesados, que ahora se ven en todo el mundo, están contribuyendo al rápido aumento de la obesidad.



### RIESGO GENÉTICO

Los genes son responsables entre el 40 y el 70% de desarrollar obesidad.



### ACCESO A SANIDAD

La mayoría de las personas que sufren de obesidad no llegarán a alcanzar y mantener un peso saludable a largo plazo.



### ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA

La vida prenatal, la edad adulta temprana, el embarazo, las enfermedades y los medicamentos pueden influir en el aumento de peso.



### MARKETING

La comercialización de los alimentos tiene un vínculo conocido con la obesidad.



### SALUD MENTAL

Los síntomas de algunos trastornos mentales, y sus medicamentos asociados, pueden provocar un aumento de peso.



### SUEÑO

La falta de sueño altera las hormonas que pueden afectar el peso, al igual que los niveles elevados de estrés.



### ESTIGMA

La discriminación de peso y el estigma pueden tener consecuencias importantes para alguien con obesidad.