

Perder peso no debe ser la meta principal del año, sino cuidar tu salud

- El 95% de las personas recupera el peso perdido con dietas restrictivas en menos de dos años.
- Los estigmas alrededor de la obesidad siguen siendo una barrera para recibir atención profesional.

Ciudad de México, 5 de enero de 2025. De acuerdo con un estudio publicado en *Obesity Reviews*, de la Federación Mundial de Obesidad, **el peso ganado durante las fiestas decembrinas, que puede ser hasta un kilo, no suele perderse después. Si bien esta cifra parece pequeña, cuando se repite cada diciembre, puede sumar hasta 10 kilos en una década.** Esto se debe a comidas más abundantes en calorías, horarios más flexibles, menor actividad física y hábitos alimentarios menos estructurados.¹

Aunque muchas personas intentan compensar este aumento de peso con dietas estrictas o rutinas intensas en enero, la evidencia científica muestra que estas estrategias rara vez funcionan. La obesidad no es una falta de voluntad ni un asunto estético: es una **enfermedad crónica y compleja**, reconocida como tal por la **Organización Mundial del Salud (OMS)**.² El cuerpo cuenta con mecanismos biológicos que dificultan la pérdida de peso. Cuando se somete a dietas restrictivas, **aumenta la hormona del hambre (grelina) y disminuye la hormona de la saciedad (leptina)**, lo que hace más difícil sostener la pérdida de peso. Este efecto explica por qué mantener resultados a largo plazo es complicado sin un **acompañamiento médico integral**.³

*“Hoy sabemos que la obesidad no es solo un tema de fuerza de voluntad y mucho menos de temas estéticos. El exceso de grasa mantiene al cuerpo en un estado de inflamación constante, que abre la puerta a más de 200 complicaciones como diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol elevado, enfermedad coronaria y apnea del sueño”,*⁴ explicó el doctor Claudio Vincenzo Fiorentini, director ejecutivo para el Área Médica de Cardio metabolismo de Lilly en México. Además, agregó que **perder solo el 5% del peso corporal** puede reducir de forma significativa estas complicaciones⁵, y una pérdida de **10% o más** tiene beneficios aún mayores en los factores de riesgo cardio metabólico.⁶

Sin embargo, en México, más del 81% de las personas adultas presenta obesidad abdominal, un indicador vinculado directamente con mayor riesgo metabólico y cardiovascular. El panorama nacional refuerza la necesidad de un enfoque preventivo y diagnóstico oportuno de esta enfermedad crónica.⁷ Para contribuir a una conversación más informada, Lilly impulsa la campaña **“El Peso del Estigma”**, que busca promover una visión basada en evidencia y libre de prejuicios sobre la obesidad, favoreciendo que más personas accedan a atención médica sin barreras sociales o emocionales.

Mantener un peso saludable a largo plazo suele requerir tratamiento integral. *“La idea de que la obesidad se resuelve solo con fuerza de voluntad ha generado culpa y ha retrasado la búsqueda de ayuda profesional. La obesidad no es una elección, pero pedir ayuda sí lo es. Un diagnóstico adecuado permite identificar distintas opciones de tratamiento, desde ajustes en el estilo de vida hasta apoyo psicológico, medicamentos especializados o cirugía bariátrica cuando se requiere”,* añadió el doctor Fiorentini.

La invitación para este inicio de año es replantear los propósitos: más que centrarse únicamente en bajar de peso, enfocarse en cuidar la salud todo el año, fortalecer hábitos sostenibles y acudir al médico para recibir acompañamiento profesional e integral si así lo requiere. Porque la mejor versión de una persona no se mide en kilos, sino en bienestar. Para más información, visita <https://www.hablemosdeobesidad.com>.

¹ Guerrero-Magaña, D. E., Urquijo-Ruiz, L. G., Ruelas-Yanes, A. L., De J Martínez-Contreras, T., Díaz-Zavala, R. G., Del Carmen Candia-Plata, M., Esparza-Romero, J., & Haby, M. M. (2024). Interventions for the prevention of weight gain during festive and holiday periods in children and adults: A systematic review. *Obesity Reviews*, 26(1), e13836. <https://doi.org/10.1111/obr.13836>

² Waters H, Graf M. America's Obesity Crisis: The Health and Economic Costs of Excess Weight. Milken Institute; 2018. Accessed February 20, 2024. https://milkeninstitute.org/sites/default/files/reports-pdf/Mi-Americas-Obesity-Crisis-WEB_2.pdf

³ Universidad Estatal de Ohio. (2023). *Esa dieta probablemente no funcionó: Por qué las dietas a menudo no conducen a la pérdida de peso a largo plazo*. <https://health.osu.edu/wellness/exercise-and-nutrition/that-diet-probably-did-not-work>

⁴ Waters H, Graf M. America's Obesity Crisis: The Health and Economic Costs of Excess Weight. Milken Institute; 2018.

Accessed February 20, 2024. https://milkeninstitute.org/sites/default/files/reports-pdf/Mi-Americas-Obesity-Crisis-WEB_2.pdf

⁵ Garvey WT, Mechanick JL, Brett EM, et al. AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGISTS AND AMERICAN COLLEGE OF ENDOCRINOLOGY COMPREHENSIVE CLINICAL PRACTICE GUIDELINES FOR MEDICAL CARE OF PATIENTS WITH OBESITY. *Endocr Pract*. 2016;22 Suppl 3:1-203. doi:10.4158/EP161365.GL

⁶ Tahrani AA, Morton J. Benefits of weight loss of 10% or more in patients with overweight or obesity: A review. *Obesity (Silver Spring)*. 2022;30(4):802-840. doi:10.1002/oby.23371

⁷ *Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022*. (2023, September). Multidisciplinary Digital Publishing Institute. Retrieved November 26, 2025,

from <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/31-Obesidad.y.riesgo-ENSANUT2022-14809-72498-2-10-20230619.pdf>