



OBESIDAD: LA OTRA GRAN CRISIS QUE ENFRENTA MÉXICO

OAXACA DE JUÁREZ, OAX. OCTUBRE DE 2025

Aunque los impuestos a productos nocivos buscan mejorar la salud, especialistas advierten que también encarecen la vida de quienes menos tienen.

México enfrenta una crisis silenciosa pero profunda: la obesidad. **Tres de cada cuatro adultos y cuatro de cada diez niños viven con sobrepeso u obesidad**, una situación que, de acuerdo con especialistas en nutrición y salud pública, **refleja un problema estructural que va mucho más allá de los hábitos individuales**.

COMER MAL NO SIEMPRE ES UNA ELECCIÓN

La mala alimentación en México no es solo una cuestión de voluntad, sino también de acceso. **Las familias con menos recursos siguen siendo las más expuestas a los productos ultra procesados y bebidas azucaradas**, ya que, paradójicamente, son los alimentos más disponibles y accesibles en sus comunidades.

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), **México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad**, solo detrás de Estados Unidos. La situación se agrava en zonas rurales y marginadas, donde el acceso a frutas, verduras y proteínas frescas es limitado o inexistente.

En muchas comunidades rurales, los productos ultra procesados se venden más barato y con mayor disponibilidad.

EL COSTO DE COMER MAL

Desde la implementación del impuesto a las bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, así como la introducción del etiquetado frontal en 2020, el país ha avanzado en materia de regulación alimentaria. Estas medidas, aseguran los expertos, han sido necesarias para frenar el consumo excesivo de productos con alto contenido calórico, de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.



Sin embargo, también han tenido un efecto colateral: el encarecimiento de la vida cotidiana de millones de familias. Aunque en teoría estas políticas buscan reducir el consumo de productos dañinos, **en la práctica afectan con mayor fuerza a los sectores que menos tienen, precisamente aquellos para quienes el acceso a alimentos frescos y nutritivos es más limitado**.

“Los impuestos pueden ser eficaces como herramientas de salud pública, pero deben venir acompañados de políticas que garanticen el acceso a alimentos saludables. Si no existen alternativas reales, el costo termina recayendo sobre los más vulnerables”, coinciden especialistas del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

UN NUEVO AUMENTO QUE DIVIDE OPINIONES

En este contexto, el Congreso de la Unión aprobó un nuevo incremento al impuesto a las bebidas azucaradas, que entrará en vigor el 1 de enero de 2026.

El gravamen aumentará 87%, pasando de 1.64 a 3.08 pesos por litro. Además, la Cámara de Diputados avaló gravar los sueros orales y bebidas electrolíticas con azúcares añadidos o edulcorantes con la misma tasa.

“Los impuestos pueden ser eficaces como herramientas de salud pública, pero deben venir acompañados de políticas que garanticen el acceso a alimentos saludables”

La medida ha generado un intenso debate. Mientras los sectores de salud pública celebran el posible impacto positivo en la reducción del consumo, economistas y organizaciones sociales advierten que **el golpe recaerá directamente en los hogares de menores ingresos**.

“Estas alzas pueden tener un efecto positivo en la reducción de consumo, pero sin una estrategia paralela de acceso a alimentos saludables y educación nutricional, se corre el riesgo de que solo se encarezca la dieta de los más pobres”, alertan investigadores del INSP.

MENOS REFRESCOS, PERO MÁS DESIGUALDAD ALIMENTARIA

Datos del Instituto Nacional de Salud Pública indican que el impuesto a las bebidas azucaradas redujo su consumo en 5.5% durante el primer año de aplicación y hasta 7.6% en años posteriores. No obstante, esta disminución se observó principalmente en los grupos de menores ingresos, quienes redujeron su consumo en 3.7%, mientras que **las familias con mayores recursos lo aumentaron en 5.6%**.

Esto refleja una paradoja: **mientras los sectores más pobres limitan su consumo por el alza de precios, los grupos con más poder adquisitivo mantienen o incluso incrementan su ingesta**. A largo plazo, los beneficios sanitarios podrían concentrarse en quienes tienen más información y recursos, **perpetuando la desigualdad alimentaria**.

A ello se suma la persistente falta de acceso a alimentos frescos y nutritivos. En muchas comunidades rurales, **los productos ultra procesados se venden más barato y con mayor disponibilidad**. En estos entornos, la obesidad coexiste con la desnutrición, configurando lo que los expertos denominan la “doble carga de la mala alimentación”.

Mientras los sectores más pobres limitan su consumo por el alza de precios, los grupos con más poder adquisitivo mantienen o incluso incrementan su ingesta.

UNA EPIDEMIA QUE SIGUE CRECIENDO

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2023) confirma que **el 75% de los adultos y el 40% de los menores en México viven con exceso de peso**. Esta condición no solo reduce la calidad de vida, sino que incrementa el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

México se mantiene entre los tres países con mayor obesidad infantil del mundo, de acuerdo con la FAO. Los especialistas advierten que, de no revertirse esta tendencia, **el país podría enfrentar una generación con una esperanza de vida más corta que la de sus padres**.

LA PREVENCIÓN COMO SALIDA

Ante esta realidad, los especialistas coinciden en que la política fiscal, aunque necesaria, no puede ser la única estrategia. La prevención y la educación en salud deben ser el eje de cualquier política pública orientada al bienestar.

Es aquí donde la atención primaria cobra relevancia. Los **Centros de Medicina Preventiva Integral (CMPI)** representan una alternativa concreta y accesible para **atender la salud desde la raíz, con seguimiento médico, orientación nutricional y detección temprana de enfermedades**.



“Prevenir siempre será más barato que curar. Si logramos que la población tenga acceso constante a chequeos médicos, orientación alimentaria y control de peso, podremos frenar la epidemia antes de que se convierta en una catástrofe sanitaria”, señalan especialistas del CMPI.

HACIA UN PAÍS QUE SE CUIDE ANTES DE ENFERMAR

Ante esta realidad, los especialistas coinciden en que la política fiscal, aunque necesaria, no puede ser la única estrategia. La prevención y la educación en salud deben ser el eje de cualquier política pública orientada al bienestar.

Es aquí donde la atención primaria cobra relevancia. Los **Centros de Medicina Preventiva Integral (CMPI)** representan una alternativa concreta y accesible para **atender la salud desde la raíz, con seguimiento médico, orientación nutricional y detección temprana de enfermedades**.



Tamasopo, San Luis Potosí