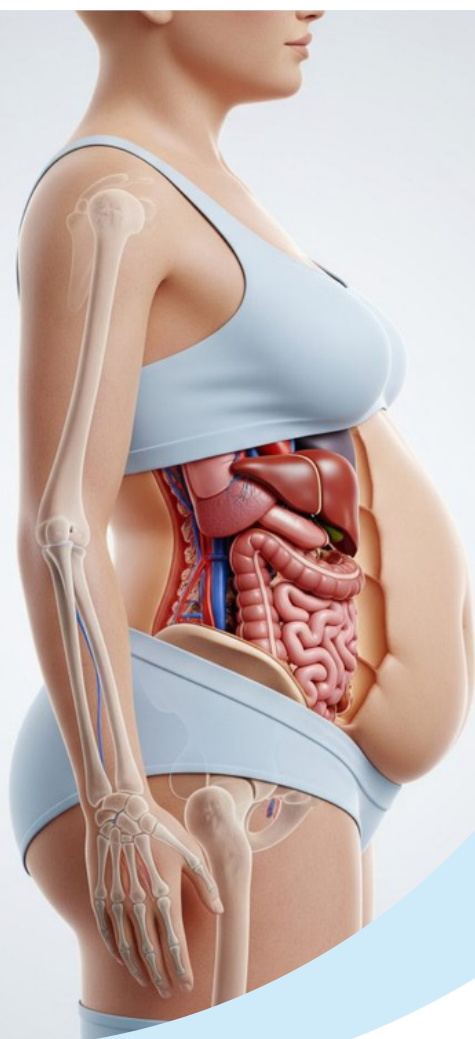




Epidemiología de la obesidad en España

Enfoque en las clases
sociales más vulnerables

Enero 2026

zENTIVA

Contenido

- 1. Introducción**
- 2. Prevalencia de la obesidad en España**
- 3. Factores socioeconómicos y desigualdad en salud**
- 4. Obesidad y salud pública: un problema multidimensional**
- 5. Distribución geográfica y desigualdades regionales**
- 6. Obesidad infantil: un indicador de futuro**
- 7. Estrategias de prevención y abordaje**
- 8. Conclusión**

1. Introducción

La obesidad es uno de los principales problemas de salud pública en España y en el mundo. Clasificada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una epidemia global, la obesidad se asocia con múltiples enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. En España, la obesidad representa una proporción significativa de los casos, afectando especialmente a las poblaciones más vulnerables desde el punto de vista socioeconómico.



2. Prevalencia de la obesidad en España

Según datos del Ministerio de Sanidad, la prevalencia de obesidad en adultos en España supera el 15%, con una tendencia creciente en las últimas décadas. La obesidad tipo I es la más común, seguida por el tipo II, que, aunque menos frecuente, presenta mayores riesgos para la salud. En niños y adolescentes, la situación también es preocupante, con tasas de sobrepeso y obesidad que superan el 30% en algunas comunidades autónomas¹.



3. Factores socioeconómicos y desigualdad en salud

Diversos estudios han demostrado que la obesidad no afecta por igual a todos los grupos sociales. Existe un **claro gradiente social**, donde las personas **socioeconómicamente más vulnerables** presentan una mayor prevalencia de obesidad. Esto se debe a múltiples factores:

- **Acceso limitado a alimentos saludables:** Las familias con menos recursos económicos tienden a consumir alimentos ultra procesados, ricos en calorías y pobres en nutrientes, debido a su bajo coste y alta disponibilidad.
- **Entornos urbanos desfavorables:** La falta de espacios seguros para la actividad física y la escasa infraestructura para el ejercicio contribuyen al sedentarismo.

- **Nivel educativo:** La educación influye en el conocimiento sobre nutrición y estilos de vida saludables.
- **Estrés crónico y precariedad laboral:** Estos factores pueden inducir conductas alimentarias desordenadas y aumento de peso.

Un estudio publicado en la *Revista Española de Salud Pública* confirma que la obesidad se mantiene o incluso aumenta en las clases sociales con fragilidad socioeconómica, mientras que en aquellos grupos con mayores recursos se observa una estabilización o descenso².



4. Obesidad y salud pública: un problema multidimensional

La obesidad no solo representa un riesgo individual, sino también un desafío para el Sistema Sanitario. El abordaje de la obesidad requiere más atención médica, presentan mayor comorbilidad y genera un coste sanitario elevado. En España, se estima que el coste directo e indirecto de la obesidad supera los 2.000 millones de euros anuales³.



5. Distribución geográfica y desigualdades regionales

La prevalencia de obesidad varía significativamente entre comunidades autónomas. Regiones como Andalucía, Canarias y Extremadura presentan tasas más altas, coincidiendo con indicadores de menor renta per cápita y mayor desempleo. En contraste, comunidades como Madrid, País Vasco y Navarra muestran cifras más bajas, lo que refuerza la relación entre obesidad y nivel socioeconómico.



6. Obesidad infantil: un indicador de futuro

La obesidad infantil es especialmente preocupante, ya que los niños con obesidad tienen una alta probabilidad de convertirse en adultos obesos. En España, los datos del estudio ALADINO (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad) muestran que los niños de familias con dificultades económicas y sociales tienen el doble de riesgo de padecer obesidad⁴.



7. Estrategias de prevención y abordaje

El abordaje de la obesidad requiere un enfoque integral, intersectorial y con perspectiva de equidad. Algunas estrategias recomendadas incluyen:

- **Políticas fiscales saludables:** Subvencionar alimentos frescos y gravar productos ultra procesados.
- **Educación nutricional en escuelas y comunidades.**
- **Promoción de la actividad física en entornos urbanos.**
- **Intervenciones específicas en barrios desfavorecidos.**
- **Programas de atención primaria centrados en prevención.**

El Ministerio de Sanidad ha impulsado planes como el *Plan Nacional de Obesidad Infantil* y la *Estrategia NAOS*, aunque expertos señalan que se requiere mayor inversión y coordinación entre niveles de gobierno.

Conclusión

La obesidad en España es un problema de salud pública con profundas raíces sociales. Las clases sociales más vulnerables son las más afectadas, lo que refleja una desigualdad estructural que debe ser abordada con políticas públicas inclusivas y sostenibles. La prevención y el tratamiento de la obesidad no pueden depender únicamente del individuo, sino que deben considerar el entorno social, económico y cultural en el que se desarrolla.



Referencias

1. Ministerio de Sanidad. Encuesta Nacional de Salud 2023. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es>
2. Gullón Tosio, P., Terol Claramonte, M., Rollán Gordo, A. Prevención y abordaje de la obesidad en la infancia y la adolescencia. Revista Española de Salud Pública, Vol. 99, 2025. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/1257>[www.sanidad.gob.es]
3. Aranceta-Bartrina, J., Pérez-Rodrigo, C. Obesidad en España: situación actual y perspectivas futuras. Nutrición Hospitalaria, 2022.
4. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Estudio ALADINO 2021. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es>