



## El peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos

*The body weight and chronic diseases in adults*

\*David Inti Lujé Pozo

[diluje@uce.edu.ec](mailto:diluje@uce.edu.ec)

\*Universidad Central del Ecuador.

Recibido: 02/03/2025 - Aceptado: 20/05/2025

Correspondencia: [diluje@uce.edu.ec](mailto:diluje@uce.edu.ec)

### Resumen

En la actualidad la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanzó niveles alarmantes a nivel mundial, situando a esta condición como una de las principales preocupaciones de salud, comprendiendo que el peso corporal es un factor de riesgo para la adquisición de enfermedades crónicas en adultos. El objetivo del estudio es sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos. Para alcanzar el objetivo se realizó una investigación de revisión sistemática en las bases de datos PubMed, Scielo, Latindex, Dialnet, Redalyc y ScienceDirect, buscadores académicos como, Google Académico y se aplicaron operadores booleanos como "AND" y "OR" para refinar las búsquedas. Los criterios de inclusión consideraron estudios publicados entre el año 2020 a 2025, en inglés, español y portugués, que proporcionaron datos verificables sobre el peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos. Los estudios seleccionados fueron evaluados críticamente en cuanto a su calidad metodológica. Esta metodología permitió identificar factores clave del peso corporal y la aparición de enfermedades crónicas, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones. Este estudio sistematiza los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el peso corporal y las enfermedades crónicas. Los resultados resaltan la importancia del control de peso para prevenir y mitigar estas enfermedades, considerando factores como estilo de vida y predisposiciones genéticas. También, los hallazgos orientan políticas de salud pública que guíen intervenciones personalizadas para mejorar los resultados en la prevención y manejo de enfermedades crónicas.

**Palabras clave:** *Enfermedades crónicas, peso corporal, obesidad, sobrepeso, cáncer..*

### Abstract

*Currently, the prevalence of overweight and obesity has reached shocking levels worldwide, placing this condition as one of the main concerns in health, understanding that body weight is a risk factor in the acquisition of chronic diseases in adults. This study summarizes the theoretical and methodological principles about adults' body weight and chronic diseases. To reach the objective, a systematic review research was conducted with PubMed, Scielo, Latindex, Dialnet, Redalyc, and ScienceDirect databases, and academic search engines such as Google Scholar and Boolean operators such as "AND" and "OR" were applied to narrow the searches. Inclusion criteria considered studies published between 2020 and 2025, in English, Spanish, and Portuguese, that provided reliable data on body weight and chronic disease in adults. The chosen studies were assessed critically regarding their methodological quality. This methodology identified key factors of body weight and the appearance of chronic diseases, providing a solid basis for future research. This study summarizes the theoretical and methodological foundations of body weight and chronic diseases. The results highlight the need for weight control to prevent and reduce these illnesses, considering factors like lifestyle and genetic tendencies. In addition, the findings shape the public health policies to guide personalized interventions and improve outcomes in the prevention and management of chronic diseases.*

**Keywords:** *Chronic diseases, body weight, obesity, overweight, cancer.*

Cómo citar:

Lujé Pozo, D. I. (2025). El peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos. GADE: Revista Científica, 5(1), 689-705. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.636>



## INTRODUCCIÓN

El peso corporal es un factor de riesgo para adquirir o desarrollar enfermedades, es así que, se lo define como la consideración de peso neto del cuerpo humano (Barrientos y Silva, 2020). De esta forma, la obesidad es un exceso de peso por encima del límite saludable, considerando factores fisiológicos, genéticos y ambientales, incluso actualmente entendida como enfermedad (Aguilera et al., 2019). Es así como, el sedentarismo es uno de los factores relevantes que puede conducir al ser humano hacia la adquisición de sobrepeso y obesidad, siendo un desajuste calórico desde el punto de vista médico (Romero, 2009). Asimismo, se menciona al sedentarismo como la baja o nula presencia de actividad física que aumenta los riesgos de morbilidad y mortalidad (Mosquera y Vargas, 2021).

Por otro lado, las enfermedades crónicas se refieren a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo (Pan American Health Organization [PAHO], 2022; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023; Valdés, 2020).

Por consecuencia, el peso corporal es un factor de salud ampliamente estudiado debido a su relación directa con la aparición y progresión de diversas enfermedades crónicas. En los últimos años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha alcanzado niveles alarmantes a nivel mundial, situando a esta condición como una de las principales preocupaciones en salud pública (OMS, 2023). El problema radica en que un exceso de peso

no solo está asociado con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer, sino que también agrava la progresión de estas condiciones, dificultando su manejo y tratamiento (Guh et al., 2009).

Es de gran importancia investigar factores determinantes del peso corporal y las enfermedades crónicas debido a las graves implicaciones que esta asociación tiene en la salud global. En 2022, más de 2.5 mil millones de adultos, 18 años o más, tenían sobrepeso, de los cuales más de 890 millones eran obesos (OMS, 2024). Esta creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad contribuye significativamente al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son responsables de aproximadamente 5 millones de las muertes a nivel mundial en el 2019 (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2021). Además, las enfermedades crónicas no solo afectan la calidad de vida de los individuos, sino que también imponen una carga económica considerable sobre los sistemas de salud pública (Hacker, 2024). Por lo tanto, comprender cómo el control del peso corporal puede influir en la prevención y manejo de estas enfermedades, es esencial para desarrollar estrategias de salud pública efectivas y sostenibles.

Hasta la fecha, existe una considerable cantidad de evidencia que respalda la relación entre el exceso de peso corporal y el riesgo incrementado de enfermedades crónicas en adultos. Estudios han demostrado que el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo importantes para el desarrollo de diabetes tipo 2, con un riesgo superior en individuos obesos en comparación con aquellos con peso normal, sumando cerca de 422 millones que padecen



dicha enfermedad (Yujra, 2020; OMS, 2023). Asimismo, se ha encontrado una correlación positiva entre el índice de masa corporal (IMC) elevado y la incidencia de hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Albarracín et al., 2023). Por otro lado, la obesidad también se asocia con un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de mama postmenopáusico, el cáncer colorrectal, cáncer de próstata (Venegas et al., 2020; Torres et al., 2020; Cruz et al., 2019; Cedeño et al., 2021). Estos hallazgos subrayan la importancia del control del peso corporal como un componente clave en la prevención de enfermedades crónicas.

No obstante, a pesar del consenso general sobre los riesgos asociados con el exceso de peso, hay ciertos aspectos que aún requieren mayor investigación. Por ejemplo, se ha observado que no todas las personas con sobrepeso desarrollan enfermedades crónicas, lo que sugiere la existencia de factores genéticos, ambientales, o de estilo de vida que pueden moderar esta relación (Uusitupa et al., 2019). Además, la efectividad de las intervenciones de pérdida de peso para reducir el riesgo de enfermedades crónicas no siempre es uniforme, lo que indica la necesidad de enfoques más personalizados y dirigidos a la individualidad (Kanta et al., 2020).

De la misma forma, a nivel internacional, Tamayo (2019) enfatiza sobre la importancia de la prevención en enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, principales causas de morbilidad y mortalidad, partiendo desde Cuba hasta nivel mundial. También, el exceso de peso afecta al sistema inmunológico, contribuyendo específicamente en los fenómenos exacerbados de respuesta

inflamatoria sistémica, determinada por el aumento de secreción de adipocitoquinas, que predispone al organismo a desarrollar y contraer enfermedades crónicas (Barreto, 2021).

En Ecuador las principales enfermedades crónicas no transmisibles son las enfermedades respiratorias (75%), hipertensión arterial (63%), la diabetes tipo II (38,5) y que la calidad de vida se ve altamente afectada ante la presencia o el padecimiento de este tipo de enfermedades (Macías et al., 2023). Asimismo, Salazar et al. (2021) afirma que el peso corporal está directamente relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas en adultos.

En la actualidad, los hábitos de vida poco saludables, como la mala alimentación y la inactividad física, están contribuyendo significativamente al aumento del peso corporal en la población general, lo que a su vez está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (Reyes et al., 2019). Por esta razón, es crucial que se promueva el control del peso corporal a través de estrategias de salud pública que incluyan la educación sobre nutrición y la promoción de la actividad física regular. De esta manera, se podría mitigar el impacto negativo que el sobrepeso tiene en la salud, previniendo enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, y mejorando en general la calidad de vida de las personas (Sacoto et al., 2020).

Esta investigación evidencia cómo el manejo adecuado del peso es una herramienta efectiva para reducir la incidencia de estas enfermedades y mejorar la salud general de la población (Palomino, 2020). El objetivo de la



presente investigación es sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos. Dicha franja etaria estará considerada entre los 18 años en adelante, abarcando subdivisiones como: juventud, adultos jóvenes, adultos mayores.

## METODOLOGÍA

Se realizó una investigación de tipo documental enfocada en una revisión sistemática y de carácter descriptivo, siguiendo las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2020). Lo anterior mencionado con el fin de seleccionar y analizar la información de mayor relevancia científica y que aporte significancia al tema, asegurando un desarrollo adecuado del estudio, por lo cual, se recopilaron estudios que analicen el peso corporal y las principales enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Las bases de datos utilizadas incluyeron PubMed, Scielo, Latindex, Dialnet, Redalyc y ScienceDirect y el buscador académico Google Académico.

Las fuentes revisadas fueron clasificadas en: artículos de investigación, artículos de revisión sistemática, tesis y libros. Para la búsqueda de información se tuvieron presentes las palabras claves: enfermedades crónicas, peso corporal, enfermedades crónicas no transmisibles, sobrepeso, ECNT. Se empleó el operador booleano “y” en conjunción con el operador concatenación “+”, con el fin de profundizar la búsqueda

bibliográfica, además, se consideró a todas las publicaciones redactadas en idioma español, inglés y portugués, que coinciden con el rango de publicación descrita entre el año 2020 y 2025.

### *Proceso de selección*

Se consideraron diversos criterios de inclusión y exclusión para asegurar una selección adecuada y precisa de los datos relevantes en el proceso de investigación. Estos criterios, detallados fueron clave para garantizar la validez del estudio (Tabla 1).

**Tabla 1**  
*Criterios de selección*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Estudios publicados entre 2020 y 2025	Estudios con un año de publicación inferior a 2020
Estudios en idioma español, inglés y portugués	Estudios en idiomas diferentes al inglés, español y portugués
Documentos que sean de acceso gratuito y completos	Documentos que no sean de acceso gratuito e incompletos
Información más relevante sobre el tema de estudio	Investigaciones que no aporten datos relevantes

Fuente: Elaboración propia

Se emplearon métodos teóricos como el inductivo-deductivo, el analítico-sintético y el análisis de contenido para organizar, examinar y estructurar la información obtenida de la literatura sobre las enfermedades crónicas y el peso corporal en adultos. Este proceso permite analizar detalladamente los datos, identificando patrones y tendencias relevantes para comprender mejor la relación entre el



control del peso y la prevención de dichas enfermedades en la población adulta.

En primera instancia se recopilaron 193 documentos, de los cuales, 38 documentos fueron de buscadores académicos y 155 de bases de datos, tras la aplicación de los

respectivos criterios de exclusión, finalmente, quedaron 22 artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y forman parte del protocolo PRISMA. Información detallada en la figura 1.

### Población y muestra

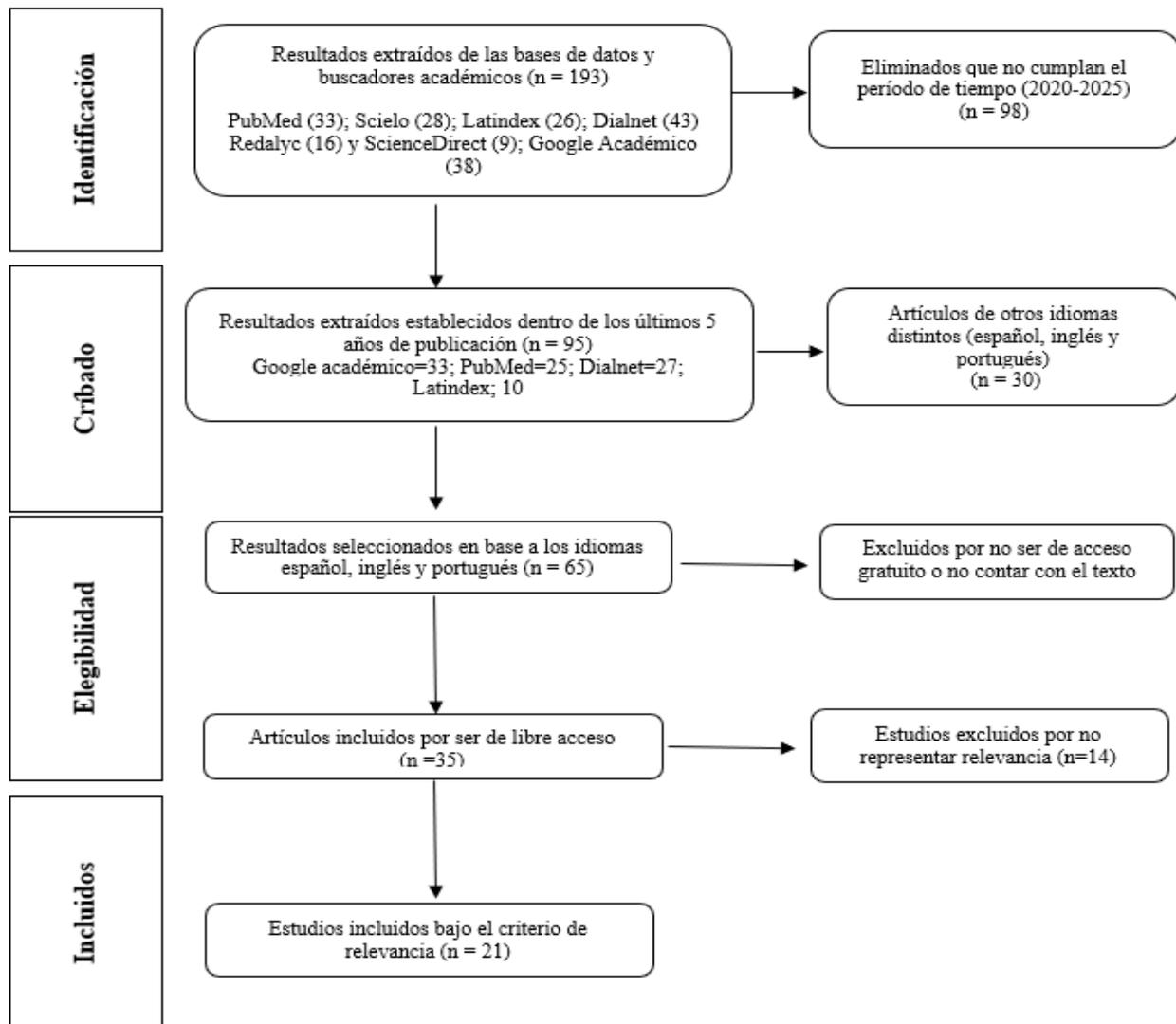


Figura 1. Diagrama de flujo

Fuente: Elaboración propia



## RESULTADOS

La sesión de resultados se estructura a partir del análisis y sistematización de 21 estudios seleccionados conforme a criterios rigurosos de inclusión, tales como el rango temporal de publicación entre 2020 y 2025, el acceso libre y completo a los documentos, así como su pertinencia temática en torno al peso corporal y las enfermedades crónicas no

transmisibles (ECNT). Estos estudios fueron analizados bajo una perspectiva metodológica que permitió extraer sus hallazgos más relevantes, los cuales se presentan de manera sintética en una tabla resumen. Dicha síntesis ha considerado como criterios fundamentales el tipo de estudio, la población analizada y los principales hallazgos relacionados con la incidencia del sobrepeso y la obesidad en la salud de la población adulta.

**Tabla 2.**

*Resumen de las estudios o artículos seleccionadas para el análisis*

Nº	Autor y año de publicación	Título	Tipo de Investigación	de Muestra	Resultados obtenidos
1	Barboza (2020)	Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú.	Correlacional	N= 412 personas	La población peruana adulta presenta múltiples factores de riesgo para enfermedades crónicas, los cuales aumentan con la edad y predominan en hombres con hábitos poco saludables. Se concluye que implementar acciones para controlar el peso corporal, tabaquismo y alcoholismo podría disminuir la incidencia de estas enfermedades.
2	Barreto et al. (2021)	Relación entre obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles e infecciosas	Correlacional	N/A	Se evidencia que la obesidad, causada por malos hábitos alimenticios y sedentarismo, es el principal determinante del aumento de enfermedades crónicas no transmisibles y, por tanto, de la mortalidad.
3	Campos et al. (2023)	Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022	Correlacional	N= 8563	En México, la alta prevalencia de obesidad en adultos se relaciona con múltiples factores de riesgo para enfermedades crónicas, lo que demanda políticas públicas integradas para su prevención.



4	Cedeño et al. (2021)	Impacto de la obesidad en la agresividad del cáncer de próstata.	Correlacional	N= 136 personas	Se identificó que los pacientes que presentan sobrepeso u obesidad tienden a tener formas más agresivas de cáncer de próstata, lo que refuerza la relación entre obesidad y progresión de enfermedades oncológicas.
5	Barrón et al. (2025)	Relación entre la composición corporal y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en mujeres mayores activas de Chillán (Chile)	Correlacional	N= 284	En mujeres mayores activas, la hipertensión y la diabetes tipo 2 están estrechamente vinculadas con indicadores de obesidad como el IMC y el área de tejido adiposo.
6	Kaufer y Pérez (2022)	La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos	Documental	N/A	Este estudio destaca que la obesidad debe considerarse no solo como factor de riesgo, sino también como una enfermedad crónica por sí misma.
7	Macías et al. (2023)	Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador	Revisión sistemática	N=15	Se concluye que enfermedades como la diabetes, las respiratorias y cerebrovasculares están fuertemente ligadas a factores como el envejecimiento y el sobrepeso en la población ecuatoriana.
8	OMS (2023)	Enfermedades no transmisibles	Documental	N/A	La acumulación excesiva de grasa corporal incrementa en adultos el riesgo de múltiples enfermedades crónicas, afectando su movilidad, sueño y calidad de vida en general.
9	PAHO (2024)	Enfermedades no transmisibles	Documental	N/A	Las ENT representan la principal causa de mortalidad mundial y pueden prevenirse mediante la reducción del sobrepeso, el sedentarismo y hábitos poco saludables en adultos.
10	Sacoto et al. (2020)	Sostenibilidad en la prevención de	Cuasiexperimental	N=444990 adultos	En Ecuador, más del 65% de los adultos mayores de



		enfermedades crónicas: lecciones del programa Salud al Paso en Ecuador			19 años tiene exceso de peso, lo que incrementa significativamente el riesgo de ECNT y agrava la carga en el sistema de salud pública.
11	Suárez et al. (2025)	Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles	Correlacional	N= 365	El estudio encontró que la práctica habitual de actividad física entre estudiantes universitarios mejora su calidad de vida y reduce significativamente el riesgo de desarrollar ECNT, como algunas complicaciones de carácter emocional y de relaciones interpersonales.
12	Vicente et al. (2024)	Estigmatización de las personas con enfermedades crónicas. Revisión bibliográfica	Revisión sistemática	N/A	El estigma asociado al sobrepeso impide una atención médica adecuada y afecta emocionalmente a las personas, dificultando la prevención y manejo de enfermedades crónicas.
13	Vanegas et al. (2020)	Revisión: Factores asociados a cáncer colorrectal	Revisión sistemática	N/A	Se destaca que cerca del 80% de los casos de cáncer colorrectal están vinculados al sobrepeso y a la presencia de otras comorbilidades como la diabetes.
14	Yujra (2020)	<i>Estado nutricional y riesgo a presentar diabetes tipo 2 en adultos atendidos en el Centro Integral de Medicina Familiar Manuel Asencio Villarroel de la Caja Nacional de Salud de la ciudad de Cochabamba, enero a junio del 2020</i>	Cuasiexperimental	N= 34 adultos	Los resultados muestran que el 85.3% de las personas tiene sobrepeso u obesidad, siendo más común en mujeres (61.8%) que en hombres (23.5%). Las mujeres también consumen más calorías, proteínas, grasas y carbohidratos de lo recomendado. Además, el 38.2% de la población adulta tiene un riesgo alto de desarrollar diabetes, afectando principalmente a las mujeres (23.5%).
15	Valdés (2020)	Las enfermedades crónicas no transmisibles y la pandemia por	Documental	N/A	El confinamiento por COVID-19 provocó un aumento de peso en adultos, lo que



		COVID-19			incrementó su vulnerabilidad frente a enfermedades crónicas, especialmente en personas mayores.
<b>16</b>	Miliones (2022)	La obesidad es una enfermedad	Documental	N/A	La obesidad se presenta como una condición crónica y compleja que requiere un abordaje multidisciplinario, ya que eleva el riesgo de diabetes y cardiopatías.
<b>17</b>	Barquera et al. (2024)	Obesidad en adultos	Correlacional	N= 32889 adultos	El exceso de peso en adultos se relaciona estrechamente con hipertensión, diabetes tipo 2 y dislipidemias, reafirmando su influencia en las ECNT.
<b>18</b>	Flores (2024)	Enfermedades Crónicas no Transmisibles en Adultos con Sobrepeso y Obesidad Ibarra 2023- 2024	Correlacional	N= 531 adultos	En adultos de Ibarra en el periodo del 2023 a 2024, las distintas formas de sobrepeso y obesidad se asocian con patologías como hipertensión, diabetes y problemas tiroideos.
<b>19</b>	Zavala et al. (2024)	Factores de riesgo y estrategias de prevención asociados a sobrepeso y obesidad en adultos a nivel global	Revisión sistemática	N=12	Se identificó al sobrepeso y la obesidad como problemas de salud pública globales y principales causas de enfermedades crónicas en la adultez.
<b>20</b>	Ramírez et al. (2022)	Obesidad en los adultos mayores, riesgos y consecuencias	Documental	N/A	En adultos mayores, la obesidad aumenta el riesgo de enfermedades graves a nivel mundial, como, cardiopatías, diabetes y cáncer, además de disminuir la calidad de vida.
<b>21</b>	Valdés et al (2022)	Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador	Cuasiexperimental	N= 213 adultos	En la provincia de Chimborazo, se comprobó una alta incidencia de enfermedades crónicas asociadas directamente con el sobrepeso y la obesidad.

Fuente: Elaboración propia



La información recopilada en la tabla anterior ha sido sistematizada, lo que permitió realizar un análisis detallado de la producción científica sobre las enfermedades crónicas y el peso corporal en adultos en el periodo comprendido entre 2020 y 2025, cuyos resultados se presentan a continuación.

**Tabla 3**

*Análisis estadístico por año de publicación*

Año	Frecuencia	Porcentaje
2020	5	23.81%
2021	2	9.52%
2022	4	19.05%
2023	3	14.29%
2024	5	23.81%
2025	2	9.52%
<b>Total</b>	21	100%

Fuente: Elaboración propia

La producción científica entre 2020 y 2025 muestra una distribución variable, con un notable pico en 2020 y 2024, que representan el 23.81% del total de publicaciones en cada año. En 2021 y 2025, la producción alcanza el 9.52% en cada año. Posteriormente, en 2022 y 2023, la producción se eleva a un 19.05% y 14.29%, respectivamente. La orientación metodológica se centra en un análisis cualitativo de los objetivos de estudio, los cuales se describen en el siguiente esquema.

El análisis de variables revela que la mayoría de los estudios incluidos en el análisis (n=16) equivalente a 76.19%, abordan de manera conjunta las variables peso corporal y enfermedades crónicas no transmisibles, lo que

indica una relación significativa entre ambas (Barboza, 2020; Barreto et al., 2021; Cedeño et al., 2021; Barrón et al., 2025; Barquera et al., 2024; Flores, 2024; Macías et al., 2023; Millones, 2022; OMS, 2023, PAHO, 2024; Ramírez et al., 2022; Suárez et al., 2025; Valdés et al., 2022; Vanegas et al., 2020; Yujra, 2020; Zavala et al., 2024) .

**Tabla 4**

*Análisis en base a variables*

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Peso corporal	2	9.52%
Enfermedades crónicas no transmisibles	3	14.29%
Peso corporal y enfermedades crónicas no transmisibles	16	76.19%
<b>Total</b>	21	100%

Fuente: Elaboración propia

En contraste, solo tres estudios (14.29%) se centran exclusivamente en las enfermedades crónicas no transmisibles (Sacoto et al., 2020; Valdés, 2020; Vicente, 2024), mientras que únicamente dos estudios (9.52%) analizan el peso corporal de manera aislada (Campos et al., 2025; Kaufer y Pérez, 2022). Esto sugiere que la mayoría de las investigaciones consideran que el peso corporal es un factor clave en la manifestación de las ECNT, en lugar de estudiarlas como variables independientes, de esta forma, se puede evidenciar que no existe una desviación del tema y que se incluyen estudios de alta relevancia.

**Tabla 5***Tipo de investigación*

Tipo de estudio	Frecuencia	Porcentaje
Correlacional	8	38.10%
Documental	10	47.62 %
Cuasiexperimental	3	14.29%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

El estudio documental es el más frecuente (n=10) equivalente a un 47.62%, lo que indica que la mayoría de las investigaciones se basan en la recopilación y análisis de información existente, con un fuerte respaldo teórico (Kaufer y Pérez, 2022; Macías et al., 2023; OMS, 2023; PAHO, 2024; Vicente et al., 2024; Vanegas et al., 2020; Valdés, 2020; Millones, 2022; Zavala et al., 2024; Ramírez et al., 2022). Los estudios correlacionales (n=8) representan el 38.10%, y se enfocan en analizar relaciones entre variables sin manipularlas (Barboza, 2020; Barreto et al., 2021; Campos et al., 2023; Cedeño et al., 2021; Barrón et al., 2025; Barquera et al., 2024; Flores, 2024; Suárez et al., 2025). Los estudios cuasiexperimentales (n=3) son los menos comunes (14.29%), permitiendo establecer relaciones causales (Sacoto et al., 2020; Yujra, 2020; Valdés et al., 2022).

El 100% de los estudios consideran al peso corporal como un factor relevante para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Esto indica que todos los estudios incluidos en el análisis coinciden en la importancia del peso corporal en la prevención y el desarrollo de las ECNT (Kaufer y Pérez, 2022; Macías et al., 2023; OMS, 2023; PAHO, 2024; Vicente et al., 2024; Vanegas et al., 2020; Valdés, 2020; Millones, 2022; Zavala et

al., 2024; Ramírez et al., 2022; Barboza, 2020; Barreto et al., 2021; Campos et al., 2023; Cedeño et al., 2021; Barrón et al., 2025; Barquera et al., 2024; Flores, 2024; Suárez et al., 2025; Sacoto et al., 2020; Yujra, 2020; Valdés et al., 2022).

**Tabla 6***Análisis de conclusiones*

Conclusiones	Frecuencia	Porcentaje
Consideran al peso corporal como un factor para las ECNT	21	100%
No consideran al peso corporal como un factor determinante para las ECNT	0	0 %
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

La ausencia de estudios que nieguen esta relación (0%) resalta la relevancia de este factor en el contexto de la salud pública y en la investigación científica, lo que refuerza la necesidad de continuar considerando el peso corporal en las estrategias de prevención y tratamiento de las ECNT.

**DISCUSIÓN**

La relación entre el peso corporal y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) ha sido objeto de múltiples estudios en los últimos años, y los hallazgos de esta revisión sistemática confirman, pero también matizan, varias de las conclusiones propuestas por la literatura científica existente.

Una de las primeras coincidencias observadas es el reconocimiento de la obesidad



no solo como un factor de riesgo, sino como una enfermedad en sí misma. Esta conceptualización, sostenida por Kaufer y Pérez (2022) y respaldada por organismos como la OMS (2023) y la PAHO (2024), plantea un reto en el abordaje de la salud pública, pues demanda no solo intervenciones preventivas, sino también terapéuticas, intersectoriales y sostenidas en el tiempo. En este sentido, autores como Miliones (2022) y Barquera et al. (2024) proponen una respuesta integral que considere a la obesidad como una condición crónica, lo cual es concordante con las estrategias de manejo multidisciplinario recomendadas en entornos clínicos.

Asimismo, se confirma que el estilo de vida sedentario y los malos hábitos alimenticios están fuertemente correlacionados con el aumento del peso corporal y, por ende, con la aparición de ECNT. Esta afirmación es coherente con los aportes de Barboza (2020) y Barreto et al. (2021), quienes resaltan cómo el sedentarismo y el consumo de alcohol y tabaco constituyen variables determinantes en el desarrollo de estas enfermedades. La coincidencia entre estos estudios permite afirmar que existe un consenso científico sobre el rol del comportamiento en el deterioro de la salud metabólica de los adultos.

Sin embargo, un aspecto que merece ser discutido en profundidad es el estigma asociado al sobrepeso y la obesidad. Vicente et al. (2024) indican que este fenómeno social puede limitar el acceso a servicios de salud y afectar el bienestar psicológico de los pacientes. Este enfoque, menos abordado en investigaciones cuantitativas centradas en marcadores clínicos, aporta una dimensión social que requiere mayor inclusión en las estrategias de prevención y tratamiento. La

evidencia recopilada en esta revisión no encontró contradicciones directas con este punto, pero sí expone una brecha en los estudios revisados: pocos trabajos consideran el impacto emocional y social del sobrepeso, lo que sugiere una línea de investigación aún insuficientemente desarrollada.

Otro hallazgo que merece atención crítica es la asociación entre obesidad y cáncer. Cedeño et al. (2021) y Vanegas et al. (2020) destacan una vinculación clara entre el exceso de peso y la mayor agresividad o incidencia de ciertos tipos de cáncer como el de próstata y colorrectal. Aunque estos resultados han sido replicados en varios contextos, aún existen desafíos metodológicos que dificultan establecer una relación causal directa. Muchos de estos estudios son correlacionales, lo que limita las conclusiones definitivas sobre causalidad, y abre la posibilidad de que existan variables intervinientes no suficientemente controladas.

La comparación con estudios realizados en otros países, como México (Campos et al., 2023; Barquera et al., 2024), revela también similitudes en cuanto a prevalencia y factores de riesgo. No obstante, algunos estudios realizados en Ecuador (como el de Sacoto et al., 2020 y Flores, 2024) añaden una perspectiva contextual clave: la falta de políticas públicas efectivas y la limitada cobertura en programas de promoción de estilos de vida saludables. Esta divergencia no es necesariamente contradictoria, pero sí evidencia cómo el contexto sociopolítico influye en la manifestación y abordaje de las ECNT.

Por otro lado, Suárez et al. (2025) proporcionan una visión interesante sobre los beneficios de la actividad física en poblaciones



universitarias, lo cual contrasta con la tendencia observada en estudios poblacionales más amplios que priorizan factores clínicos antes que conductuales. Este contraste metodológico sugiere la necesidad de ampliar el enfoque hacia poblaciones específicas y no solo generales, ya que las características del entorno, nivel educativo y acceso a recursos influyen notablemente en los resultados de salud.

Finalmente, un aspecto poco debatido en los estudios revisados pero que emerge con fuerza es la variabilidad individual en la respuesta a las intervenciones. Aunque no todos los estudios lo abordan directamente, algunos como los de Valdés et al. (2022) y Ramírez et al. (2022) evidencian que, incluso con niveles similares de sobrepeso, no todas las personas desarrollan ECNT, lo que remite a la necesidad de considerar factores genéticos y metabólicos individuales. Esto coincide con observaciones planteadas en investigaciones más amplias como las de Uusitupa et al. (2019), que advierten sobre la importancia de enfoques personalizados en prevención y tratamiento.

## CONCLUSIONES

El presente estudio ha permitido sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la relación entre el peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos, evidenciando que el sobrepeso y la obesidad constituyen factores determinantes en la prevalencia de diversas patologías no transmisibles. A través del análisis de la literatura existente y la aplicación del protocolo PRISMA, se identificó que el exceso de peso está directamente asociado con un incremento

en la incidencia de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y distintos tipos de cáncer.

Los hallazgos destacan la necesidad de implementar estrategias preventivas y de control del peso corporal desde un enfoque multidisciplinario, promoviendo hábitos de vida saludables. La evidencia revisada subraya la importancia de la actividad física regular y una alimentación equilibrada como medidas fundamentales para la prevención de enfermedades crónicas, lo que sugiere la urgencia de diseñar políticas de salud pública enfocadas en la educación y concienciación sobre el impacto del peso corporal en la salud a largo plazo.

Asimismo, la revisión sistemática evidenció que la obesidad no solo es un factor de riesgo, sino también una enfermedad crónica en sí misma, lo que refuerza la necesidad de un abordaje integral para su prevención y tratamiento. En este sentido, se destaca la relevancia de intervenciones personalizadas que consideren factores genéticos, ambientales y de estilo de vida para mitigar el impacto negativo del sobrepeso en la salud pública.

Por otro lado, se identificó que la estigmatización del sobrepeso y la obesidad puede dificultar el acceso a la atención médica y la adherencia a tratamientos, lo que sugiere la necesidad de estrategias que fomenten un entorno de apoyo y comprensión. Además, se observó que la efectividad de las intervenciones para la pérdida de peso varía significativamente entre individuos, lo que resalta la importancia de enfoques personalizados y basados en evidencia.

En conclusión, el control del peso corporal es un componente esencial en la prevención y



manejo de enfermedades crónicas en adultos. La evidencia recopilada en esta revisión reafirma la necesidad de políticas de salud integrales que aborden tanto los factores de riesgo individuales como las determinantes sociales de la salud. Futuras investigaciones deberán centrarse en evaluar la efectividad de intervenciones multidisciplinarias y en el desarrollo de estrategias innovadoras para reducir la carga global de enfermedades crónicas asociadas al exceso de peso.

### Referencias bibliográficas

- Aguilera, C., Labbé, T., Busquets, J., Venegas, P., Neira, C., & Valenzuela, Á. (2019). Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad? *Revista médica de Chile*, 147(4), 470-474. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000400470>
- Barboza, E. (2020). Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. *Revista cuidarte*, 11(2). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1066>
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., Rodríguez-Ramírez, S., Monterrubio-Flores, E., Trejo-Valdivia, B., ... & Campos-Nonato, I. (2024). Obesidad en adultos. *Salud pública de México*, 66(4), 414-424. <https://doi.org/10.21149/15863>
- Barreto, I., Cruz, A., López, A., y Carassa, M. (2021). Relación entre obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles e infecciosas. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 54(3). <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2021.169851>
- Barrientos, A., & Silva, M. (2020). Estado de la investigación sobre obesidad y sobrepeso: una revisión crítica y socioantropológica. *Temas sociales*, (46), 130-159. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S0040-29152020000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S0040-29152020000100006&script=sci_arttext)
- Barrón, V., González, M., & Rodríguez, A. (2025). Relación entre la composición corporal y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en mujeres mayores activas de Chillán (Chile). *Revista española de salud pública*, 97, e202306045. <https://www.scielosp.org/article/resp/2023.v97/e202306045/es/>
- Campos, I., Galván, Ó., Hernández, L., Oviedo, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud pública de México*, 65, s238-s247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Cedeño, Y., Fonseca, R., & Cedeño, E. (2021). Impacto de la obesidad en la agresividad del cáncer de próstata. *Multimed*, 25(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-48182021000300007&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-48182021000300007&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Cruz, C., Guzmán, S., López, M., y Tito, N. (2019). Obesidad y cáncer de mama: una relación entre epidemias modernas. *Biocencia*, 21(1), 60-67. <https://doi.org/10.18633/biocencia.v21i1.814>
- Flores, M. (2024). *Enfermedades Crónicas no Transmisibles en Adultos con Sobrepeso y Obesidad Ibarra 2023-2024* [Tesis de Grado, Universidad Técnica del Norte].



- Repositorio Digital UTN.  
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/16355>
- Guh, D., Zhang, W., Bansback, N., Amarsi, Z., Birmingham, C., & Anis, A. (2009). The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight. *BMC Public Health*, 9, 88.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-88>
- Hacker, K. (2024). The burden of chronic disease [La carga de las enfermedades crónicas]. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 8(1), 112-119.  
 DOI: [10.1016/j.mayocpiqo.2023.08.005](https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2023.08.005)
- Kanta, A., Lyka, E., Koufakis, T., Zebekakis, P., & Kotsa, K. (2020). Prevention strategies for type 1 diabetes: a story of promising efforts and unmet expectations [Estrategias de prevención de la diabetes tipo 1: una historia de esfuerzos prometedores y expectativas incumplidas]. *Hormones*, 19, 453-465.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s42000-020-00207-9>
- Kaufer-Horwitz, M., & Pérez, J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175.  
<https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
- Macías-Moreira, M., Ortega-Baldeón, G., Azúa-Menéndez, M. (2023). Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador. *MQRINVESTIGAR Revista Multidisciplinaria De Investigación Científica*.  
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.1592-1612>
- Mosquera, G., & Vargas, A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Organización de las Naciones Unidas. (2021, 14 de octubre). *Hacer ejercicio puede evitar hasta cinco millones de muertes al año*. Noticias ONU.  
<https://news.un.org/es/story/2021/10/1498412>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 1 de marzo). *Enfermedades no transmisibles*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 1 de marzo). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Page, M, McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., ... & Moher, D. (2020). Mapping of reporting guidance for systematic reviews and meta-analyses generated a comprehensive item bank for future reporting guidelines [El mapeo de las guías de informes para revisiones sistemáticas y metanálisis generó un banco de elementos integral para futuras guías de informes]. *Journal of clinical epidemiology*, 118, 60-68.  
 DOI: [10.1016/j.jclinepi.2019.11.010](https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2019.11.010)
- Pan American Health Organization. (2024, 28 de septiembre). *Enfermedades no transmisibles*. Pan American Health Organization.  
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>



- Reyes, L., Ruperti, L., Cevallos, C., Hidalgo, J., y Rosales, F. (2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. *Correo científico médico*, 23(4), 1333-1346. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812019000401333](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000401333)
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602009000300014>
- Sacoto, F., Torres, I., y López-Cevallos, D. (2020). Sostenibilidad en la prevención de enfermedades crónicas: lecciones del programa Salud al Paso en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44. DOI: [10.26633/RPSP.2020.113](https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.113)
- Salazar-Carranza, L., Velásquez-Paccha, K., Jiménez-Granizo, F., y Leal-Montiel, J. (2021). Sobrepeso y obesidad en el personal docente de la universidad técnica de Babahoyo en Ecuador. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(5), 1155-1168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016924>
- Suárez, M., Castrillón, J., Castrillón, B. y Ayala, C. (2025). Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (62), 1085-1096. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9859172>
- Tamayo, A. (2019). Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles: a propósito de una reflexión. *Revista Finlay*, 9(4), 243-245. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342019000400243](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342019000400243)
- Torres-Lobatón, A., Barra-Martínez, R., Jiménez-Arroyo, E., Portillo-Reyes, J., Suárez-Juárez, C., y Morgan-Ortiz, F. (2020). Obesidad y cáncer de endometrio: las repercusiones de un problema de salud pública. *Ginecología y obstetricia de México*, 88(9), 569-574. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95557>
- Uusitupa, M., Khan, T., Viguiliouk, E., Kahleova, H., Rivellese, A., Hermansen, K., ... & Sievenpiper, J. (2019). Prevention of type 2 diabetes by lifestyle changes: a systematic review and meta-analysis [Prevención de la diabetes tipo 2 mediante cambios en el estilo de vida: una revisión sistemática y un metanálisis]. *Nutrients*, 11(11), 2611. DOI: [10.3390/nu11112611](https://doi.org/10.3390/nu11112611)
- Vanegas, D., Ramírez, L., Limas, L., Pedraza, A., y Monroy, Á. (2020). Revisión: Factores asociados a cáncer colorrectal. *Revista médica de Risaralda*, 26(1), 68-77. <https://doi.org/10.22517/25395203.23111>
- World Health Organization. (2023, 16 de abril). *Obesity and overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yujra, M. (2020). *Estado nutricional y riesgo a presentar diabetes tipo 2 en adultos atendidos en el Centro Integral de Medicina Familiar Manuel Asencio*



Villarroel de la Caja Nacional de Salud de la ciudad de Cochabamba, enero a junio del 2020 [Tesis Doctoral, Universidad Mayor de San Andrés]. RI-UMSA. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/27063>

Valdés, E., Solis, U., & Valdés, J. (2022). Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252022000300009&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252022000300009&script=sci_arttext&tlng=pt)

Valdés, S. (2020). Las enfermedades crónicas

no transmisibles y la pandemia por COVID-19. *Revista de Enfermedades no Transmisibles Finlay*, 10(2), 78-8. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97720>

Zavala, A., Pincay, M., Ponce, L., & Pozo, M. (2024). Factores de riesgo y estrategias de prevención asociados a sobrepeso y obesidad en adultos a nivel global. *MQRInvestigar*, 8(1), 1409-1426. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.1409-1426>