



*En el marco del 66º Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)*

## **El 90% de los niños de tres años con obesidad tendrán sobrepeso u obesidad en la adolescencia**

- Los expertos subrayan que la obesidad es la enfermedad crónica más común entre los adolescentes y se asocia con un alto riesgo de persistencia en la edad adulta.
- Un índice de masa corporal (IMC) alterado está relacionado con factores genéticos y también con factores ambientales y de estilo de vida.
- Los compuestos perfluorados, un grupo de sustancias químicas sintéticas muy persistentes, presentes en el medioambiente y en el organismo humano, son capaces de alterar el metabolismo y favorecer la acumulación de grasa corporal.

**Granada, 16 de octubre de 2025.-** “La genética influye significativamente en la predisposición a la obesidad, ya que se han identificado más de 130 genes relacionados con esta condición, de los cuales una gran cantidad están implicados en la regulación del apetito, la saciedad, la respuesta al ejercicio, el metabolismo energético, la distribución de la grasa corporal y el crecimiento de los adipocitos”. Así lo ha puesto de manifiesto **Gema Medina-Gómez, Catedrática de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad Rey Juan Carlos y vicepresidenta de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**, en la ponencia ‘Genética vs Obesidad’, en el marco del Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), que se celebra en Granada del 15 al 17 de octubre. Además, la experta ha explicado que estos genes pueden modificar la forma en que el cuerpo responde a la dieta y al ejercicio provocando que algunas personas sean más propensas a ganar peso incluso con hábitos similares a las de otras personas.

Se estima que entre el 40% y el 70% de las variaciones en el índice de masa corporal (IMC) pueden atribuirse a factores genéticos. No obstante, este porcentaje puede variar si se contemplan factores que se utilizan en la actualidad para el diagnóstico de la obesidad como la cantidad de grasa corporal y su distribución. Además, solo alrededor del 5% de los casos de obesidad se deben a mutaciones genéticas específicas (obesidad monogénica), que suelen estar asociadas a síndromes raros.

La experta ha indicado también que la obesidad es una enfermedad compleja y multifactorial, resultado de la interacción entre genes y ambiente. En este sentido, el Dr. Josep Vidal, Director del Instituto de Enfermedades Digestivas y Metabólicas del Hospital Clínico, ha subrayado la importancia del entorno en que vivimos como determinante de la actual pandemia de obesidad. Aún reconociendo el papel del riesgo genéticamente definido, el Dr. Vidal ha puesto de manifiesto que los factores ambientales son clave en la creciente prevalencia de obesidad.



“Múltiples evidencias demuestran que la asociación entre entorno y obesidad no es únicamente epidemiológica sino basada en modificaciones del control del balance energético. Establecida la obesidad, esta provocaría cambios epigenéticos que podrían facilitar el mantenimiento de la enfermedad”, ha señalado el facultativo.

En cuanto a las medidas preventivas, la Dra. Medina-Gómez ha destacado las siguientes: dieta equilibrada desde edades tempranas, especialmente en personas con antecedentes familiares de obesidad, y actividad física regular, ya que puede contrarrestar la expresión de genes obesogénicos. Asimismo, destaca la importancia de la educación nutricional y la promoción de entornos saludables (escuelas, hogares, comunidades) e intervenciones personalizadas basadas en el perfil genético, tales como dietas adaptadas o nutrigenómica. Además, Medina-Gómez ha insistido en que “es posible revertir la tendencia creciente de la obesidad en España con políticas públicas adecuadas y atención personalizada”.

Por su parte, el Dr. Vidal ha invitado a no olvidar nunca el abordaje del entorno obesogénico sea cual se sea la intervención terapéutica que se ofrezca a un individuo. El ponente ha conminado a ir más allá de la obesidad para subrayar la importancia de modificar nuestro entorno en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades de nuestro tiempo independientemente de la predisposición genética a la obesidad.

### **Obesidad en la adolescencia**

El **Dr. Gilberto Pérez López, endocrinólogo y pediatra y miembro del Área de Obesidad de la SEEN**, ha señalado que la obesidad es la enfermedad crónica más común en los adolescentes y se asocia con un alto riesgo de persistencia en la edad adulta “Desde el diagnóstico debe tratarse de forma intensiva y es una de las situaciones más complejas y difíciles a las que se puede enfrentar un pediatra”.

Además, es una enfermedad progresiva y recurrente que no tiene cura: el 90% de los niños de tres años con obesidad se convertirán en adolescentes con sobrepeso u obesidad y la mayoría de los adolescentes que viven con obesidad (un 80%) tendrán esta patología de adultos.

En España, el [estudio PASOS](#) ha evidenciado que en adolescentes (>12 años) la prevalencia de obesidad se sitúa en el 8,2% (de los que el 0,9% tenían obesidad grave). Los factores de riesgo de obesidad en la adolescencia incluyen influencias genéticas, ambientales, de estilo de vida y sociales. “Los adolescentes que pasan dos horas o más en su tiempo libre frente a una pantalla tienen un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad,” ha apuntado el endocrinólogo y pediatra.

Asimismo, la duración corta del sueño también se asocia con un IMC más alto. “En una revisión sistemática y un metaanálisis de dosis-respuesta de estudios de cohortes prospectivos en niños y adolescentes, por cada hora diaria de incremento adicional en la duración del sueño, el riesgo de sobrepeso u obesidad disminuyó en un 21%”, ha explicado el facultativo.

Asimismo, los pacientes pediátricos con obesidad tienen un mayor riesgo de sufrir varias afecciones médicas, incluido el síndrome metabólico, la resistencia a la insulina, la hipertensión y la hiperlipidemia. “La evaluación es fundamental para las afecciones médicas que empeoran



la obesidad, incluidas la prediabetes, la diabetes tipo 1 y 2, la enfermedad del hígado graso no alcohólico, la apnea obstructiva del sueño, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la colestitis, el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y las afecciones ortopédicas (como la enfermedad de Blount)”, ha aseverado. Los expertos recomiendan aumentar la ingesta de verduras y frutas y reducir el consumo de alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes y las bebidas azucaradas.

### **Cómo influyen los perfluorados en la obesidad**

El medioambiente también juega un importante papel en la prevalencia de la obesidad. Por ejemplo, la exposición a sustancias químicas sintéticas, como los perfluorados o PFAS, por sus siglas en inglés; un grupo de compuestos muy persistentes, que están presentes en el medioambiente y en el organismo humano. Los PFAS están considerados compuestos “obesógenos”, es decir, sustancias químicas capaces de alterar el metabolismo y favorecer la acumulación de grasa corporal. **Mariana F. Fernández, catedrática de la Universidad de Granada (e investigadora del CIBER de Epidemiología y Salud Pública -CIBERESP- y del Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada -ibs.GRANADA-),** ha señalado en la **ponencia ‘Perfluorados (disruptores endocrinos) en obesidad’** que los efectos de la exposición a PFAS son especialmente preocupantes cuando ocurre durante etapas críticas del desarrollo, como la etapa prenatal o en la infancia temprana, asociadas con un mayor riesgo de sobrepeso en niños y adolescentes.

Diferentes estudios longitudinales de cohortes prospectiva (como NHANES y CHAMACOS) han puesto de manifiesto que una mayor concentración de PFAS en sangre se vincula con un mayor índice de masa corporal, aumento de grasa corporal y con menor pérdida de peso tras dietas hipocalóricas, especialmente en las mujeres.

En relación a los desafíos que tienen los profesionales en este ámbito, se encuentran la dificultad para medir la exposición a estos compuestos, ya que las pruebas para detectar PFAS en sangre u orina son costosas y poco accesibles y el número de estas sustancias es bastante elevado (>2000 distintos). Además, no existen guías clínicas ni protocolos estandarizados para el manejo clínico de personas expuestas.

La experta ha indicado también que no todos los individuos expuestos son igualmente vulnerables: “las colectividades menos favorecidas suelen estar más expuestas, aumentando las desigualdades en salud y acrecentando el problema de justicia ambiental”. Asimismo, es fundamental informar a la población sobre el riesgo de estos compuestos y ofrecer soluciones prácticas como educación ambiental, además de involucrar a todos los expertos implicados, médicos, toxicólogos, nutricionistas, epidemiólogos y especialistas en salud pública.

En cuanto a las recomendaciones para evitar los efectos de estos compuestos, se encuentran evitar utensilios de cocina antiadherentes, reducir el consumo de comida rápida o empaquetada (muchos envases contienen PFAS), utilizar filtros para el agua del grifo, evitar ropa y textiles “impermeables” o “antimanchas”, o mobiliario doméstico (alfombras, cortinas, tapicerías, etc.) con estas características. Asimismo, la experta aconseja identificar y desechar cosméticos y



productos de higiene personal que contengan “PTFE” o “fluoro-” en su lista de ingredientes. En cuanto a las medidas sociales y políticas, la experta incide en la importancia de promover una regulación ambiental más estricta sobre el uso y vertido de PFAS, exigir transparencia y etiquetado claro en los productos de consumo y apoyar la investigación y sustitución de PFAS por alternativas más seguras.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.660 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

### **GABINETE DE PRENSA**

**BERBĒS**

Príncipe de Vergara 209 A, 1ºB. 28002  
Madrid. España Tel: +34 91 563 23 00  
[www.berbes.com](http://www.berbes.com)

Isabel Torres: [isabeltorres@berbes.com](mailto:isabeltorres@berbes.com)

Vanessa Martín: [vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com)

Ana Serrano: [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)