

SALUD Y BIENESTAR

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (oms), el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Las personas con estos problemas de salud vivirán enfermas en promedio 14.5 años, verán reducida su esperanza de vida en siete años y tendrán mayor riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, presión alta (hipertensión), aumento en los niveles de colesterol, entre otras.

¿Cómo nos ha afectado?

Nuestra comunidad, por desgracia, también ha sido alcanzada por este problema. En los últimos años, ha habido un aumento considerable en el Índice de Masa Corporal (imc) en nuestra población, sobre todo en los niños de educación básica.

En la sociedad se tiene la idea de que las personas con obesidad son alegres, chistosas y se maneja la imagen de "gordito buena onda"; sin embargo, son objeto de bromas y presiones sociales, de modo que experimentan sen-

timientos de tristeza, depresión y aislamiento.

Este problema no es un juego, los riesgos que se corren son serios. Los niños que hoy están desarrollando sobrepeso, en unos años verán afectada enormemente su calidad de vida.

Por eso, este centro de salud, en conjunto con especialistas y con el gobierno, intenta por medio de la educación, pláticas y talleres reducir esta situación.

Si nota que en su familia existe este problema, acuda a su médico; él lo orientará.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Realizar tres comidas al día.
- Llevar una alimentación saludable, que incluya frutas, verduras y cereales en cada comida.
- Disminuir el uso de grasas y sal en la preparación de alimentos.
- Preferir carnes (pollo, res, pescado) cocinadas sin grasa o con muy poca.
- Tomar por lo menos ocho vasos de agua al día.
- Hacer ejercicio más de tres veces por semana.
- Comer con moderación tortillas, pan, pasteles, pastas, galletas y golosinas.

Infórmate más en los siguientes enlaces:

<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>>

<<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>>

<<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/obesidad/articulos/problemas-psicologicos-por-obesidad.html>>

Fecha
Título
Secciones
Contenido
Referencias