

¡¡¡Obesidad la nueva pandemia!!!



DATOS SOBRE LA OBESIDAD

- Más de la mitad de los adultos peruanos entre 18 y 64 años tienen sobrepeso y obesidad.
- La obesidad es más frecuente en las mujeres (22.4%) que en los hombres (13.3%).
- Solo el 39% de los adultos peruanos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada, como recomienda la OMS.
- La obesidad aumenta la probabilidad de que las personas desarrollen una infección por COVID-19 de forma más severa.



¡LA OBESIDAD- SOBREPESO!

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud.

Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante durante las últimas décadas, lo cual es motivo de preocupación debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas y sociales.



¿Cómo puedo saber si soy obeso o, tengo sobrepeso?



“Cada año mueren, como mínimo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad.”.



Causas



Los genes y antecedentes familiares: explica alrededor del 40% del riesgo de padecer obesidad de un individuo determinado.



Mala alimentación: Una mala alimentación genera un aumento en el peso.



Factores emocionales: Algunas personas comen más de lo acostumbrado cuando están aburridas, enojadas o estresadas.



Falta de ejercicio: Evita que el cuerpo quemara las calorías consumidas en alimentos y bebidas.



Edad: A medida que uno envejece, tiende a perder masa muscular, especialmente si hace menos ejercicio. La pérdida de masa muscular puede disminuir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías.



Afecciones o problemas de salud: Algunos problemas hormonales pueden causar sobrepeso y obesidad como el hipotiroidismo.



Medicinas: Ciertas medicinas pueden provocar aumento de peso, como los corticoides, antidepresivos.

Consecuencias



Ataques Cardiacos / hipertensión arterial

- El exceso de peso contribuye a esta enfermedad cardiaca.



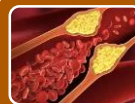
Problemas oseos y articulares

- La mayor parte del daño recae en las rodillas y los tobillos por ser quienes soportan el peso la mayor parte del tiempo



Apnea del sueño

- Se deja respirar durante los periodos del sueño.



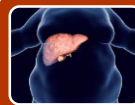
Dislipidemias

- Elevación de las concentraciones plasmáticas (en sangre) de colesterol o de triglicéridos.



Diabetes mellitus

- el exceso de peso predispone al organismo a ser resistente a la insulina (principal hormona que regula el azúcar en sangre)

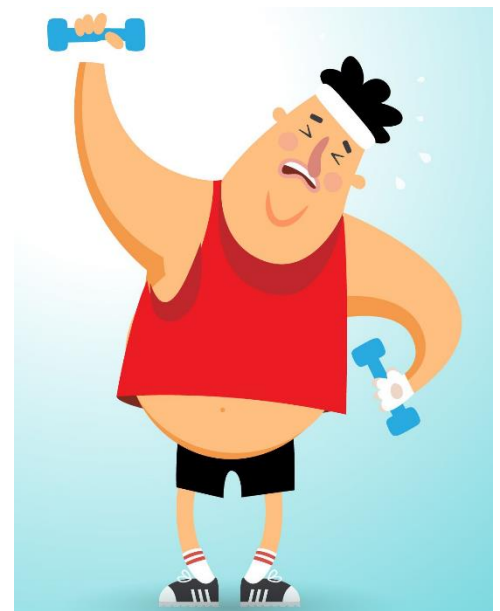


Hígado Graso

- El hígado graso es una acumulación anómala de ciertas grasas (triglicéridos) en el interior de las células hepáticas.

Recomendaciones para evitar sobrepeso- obesidad

- HAZ EJERCICIO POR LO MENOS MEDIA HORA AL DÍA
- AUMENTA EL CONSUMO DE AGUA, VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS.
- REDUCE LA INGESTA DE SAL GRASAS Y SI ES POSIBLE ELIMINA EL AZUCAR Y LA HARINA DE TU DIETA.
- REPARTI TU ALIMENTACIÓN EN 5 COMIDAS AL DÍA: DESAYUNO, MEDIA MAÑANA, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA
- EVITA LA COMIDA CHATARRA
- CONTROLA TU PESO
- BUSCA CONSEJERÍAS EN LINEA Y CONSULTA A DISTANCIA CON ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN.



¡Recuerda tú decides!

Si piensas que no tienes tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontraras tiempo para la enfermedad.

La felicidad radica, ante todo en la salud.

