

4 DE MARZO

Día mundial contra la obesidad

ELABORÓ:
Centro de Salud



La obesidad es una enfermedad crónica y progresiva en la que una persona acumula grasa corporal excesivamente, la cual puede ser perjudicial para su salud.

En México, el **sobrepeso y la obesidad** afectan a más del 75% de las personas adultas y al 35.6% de la población infantil (Ensanut, 2018, 2019).



México es el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y el segundo en adultos.

Esta enfermedad es considerada un problema de salud pública que ha adquirido las proporciones de una epidemia.

Las causas radican en:

- Desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas.
- Sedentarismo.
- Fácil acceso a comidas poco benéficas.
- Síndromes genéticos como el Síndrome de Cohen o de Alström y trastornos endocrinos como el Hipotiroidismo o Síndrome de Cushing.

Ante este panorama se deben redoblar esfuerzos para:

- Garantizar el acceso a comida saludable.
- Mejorar estilos de vida de la población.
- Capacitar a profesionales de la salud sobre la atención del sobrepeso.
- Desarrollar intervenciones con una visión centrada en la sostenibilidad planetaria.

Además, es esencial modificar hábitos para llevar un estilo de vida saludable, como:

- Reducir la ingesta de alimentos con alto contenido calórico.
- Evitar alimentos procesados.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales.
- Preferir el consumo de agua potable por encima de bebidas azucaradas.
- Realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física diaria.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- Cuando se tiene un bebé, dar lactancia natural desde el nacimiento hasta los seis meses de edad.
- Enseñar a las y los niños a comer de manera saludable.



Por ello, el Servicio de Nutrición del Centro de Salud Integral hace una invitación a mejorar hábitos para prevenir cualquier padecimiento y evitar complicaciones.

¡Acude a una revisión nutricional! Con ella, detecta enfermedades y factores de riesgo.

Agenda tu cita en el correo: centrosaludnutricion@udem.edu.mx

REFERENCIAS

<https://es.worldobesityday.org/>
<https://www.gob.mx/salud/prensa/194-ensanut-instrumento-para-reformar-programas-de-salud-vigentes-alocer-varela>
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_3
<https://www.paho.org/es/noticias/1-3-2021-recomendaciones-opsoms-para-hacer-frente-obesidad-mexico>
https://es.worldobesityday.org/assets/downloads/Factsheet_2022_-_Spanish.pdf
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/sobrepeso-y-obesidad>