

20 DE NOVIEMBRE - DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

Generar conciencia sobre hábitos saludables salva vidas

Con motivo del día que celebra la lucha contra esta enfermedad, la Sociedad Argentina de Nutrición difundió sus recomendaciones para prevenirla y tratarla.

BUENOS AIRES, Argentina – 20 de Noviembre de 2015. Según estimaciones recientes de la Organización Mundial de la Salud, más de 600 millones de adultos son obesos, es decir, aproximadamente el 13 por ciento del total de la población adulta. Y el problema no se limita a los adultos, de hecho, actualmente se estima que los niños menores de 5 años con sobrepeso son más de 20 millones.

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, ya que son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial: cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o el sobrepeso.

Frente a este cuadro, la solución pasa principalmente por la incorporación de hábitos saludables tanto para tratar la enfermedad, como para su prevención. La dieta saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) recomiendan generar conciencia a nivel comunitario e individual sobre esos dos ejes: Alimentación y Estilo de Vida.

A nivel alimentario la recomendación es realizar 4 comidas diarias y 1 ó 2 colaciones, si fueran necesarias, con predominio de vegetales, frutas, carnes magras, almidones (pastas y cereales como arroz, choclo o avena, preferentemente integrales), legumbres (por ejemplo arvejas, lentejas y porotos) y hortalizas como papa o batata. Se deben evitar alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares simples, pero pobres en fibra, vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

En cuanto al estilo de vida, la institución aconseja incorporar la actividad física a la rutina diaria con 30 minutos diarios de actividad física (caminar, correr o practicar un deporte).

La médica nutricionista Zulema Stolarza, presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), expresó: “Tenemos que comprometernos, desde todos los sectores de la sociedad, a generar conciencia sobre esta problemática que no distingue razas, sexos, edades ni clases sociales. Hay que acercar este conocimiento a la comunidad para apoyar a los ciudadanos en el proceso de tomar sus decisiones cotidianas, de modo que la opción más sencilla sea siempre la más saludable en materia de alimentos y a tener presente la importancia de la actividad física periódica”.

Más información sobre la Sociedad Argentina de Nutrición en <http://www.sanutricion.org.ar/>