



Uno de cada cinco lorquinos tiene problemas de sobrepeso

A. S./LORCA ImprimirEnviar Los lorquinos en general olvidan las recomendaciones de mantener un peso adecuado y estar físicamente activos. Las cifras de obesidad reflejan que uno de cada cinco ciudadanos es obeso y dos de cada cuatro tienen sobrepeso.

Paralelamente, los datos de actividad física deportivas son muy bajos entre la población adulta. Tan sólo una persona de cada seis practica habitualmente algún tipo de ejercicio deportivo al menos dos horas semanales.

Para calcular si el peso corporal es excesivo la fórmula que se sugiere para comprobarlo es dividir el peso expresado en kilogramos por la talla en metros al cuadrado. Si el cociente de esta operación está entre 20 y 24,9, su peso es normal; si ese cociente tiene como resultado una cantidad entre 25 y 29,9, existe sobrepeso y, si pasa de 30, tiene obesidad.

Según los estudios sanitarios es muy importante tener en cuenta estos parámetros ya que existe una relación directa entre el exceso de peso y la mayoría de las enfermedades crónicas. Patologías como la **diabetes**, el infarto agudo de miocardio, algunos tipos de cáncer, artrosis, hipertensión y la muerte prematura, pueden ser resultado de una inadecuada alimentación y de un escaso ejercicio físico, que desemboca en sobrepeso y en el peor de los casos en obesidad.