

Fernando Cordido es especialista en endocrinología en el hospital Juan Canalejo

# “Dos de cada diez coruñeses tienen problemas de sobrepeso”

El doctor alerta de que la obesidad puede provocar problemas cardiovasculares, diabetes, colesterol y hipertensión arterial, además de un alto riesgo de sufrir un proceso cancerígeno

**E.D. / A Coruña**

Dos de cada diez coruñeses tienen problemas de obesidad, una cifra que supera la media española situada en el 14%, según señaló ayer el endocrinólogo del Juan Canalejo, Fernando Cordido, que, además, recibió un galardón de la Real Academia de Medicina por la realización de un estudio sobre las causas del sobrepeso.

Según el facultativo, las mujeres son el colectivo de mayor prevalencia, con un 16% de casos diagnosticados frente al 13% de los varones.

“Pero la gordura también afecta en mayor medida a las personas mayores y, sin embargo, se está apreciando un repunte de este problema en los jóvenes y, en especial, en los menores”, apunta el médico, alertando de que “es especialmente peligroso que los niños padeczan problemas de sobrepeso porque de él se derivan enfermedades que se agravan con la edad, como las cardiovasculares, hipertensión, diabetes, además de un aumento del colesterol y el cáncer”.

## Cambios alimenticios

El endocrino anima a realizar un cambio en los hábitos alimenticios: “Es fundamental realizar una vida sana para alejarse del fantasma de la obesidad. La comida debe ser equilibrada aumentando



El facultativo lleva más de quince años estudiando los factores que provocan el aumento de peso / Quintana

la ingesta de verduras y frutas al tiempo que debemos reducir los azúcares y las grasas, pues, en exceso, provocan problemas de gran envergadura”, comenta el doctor Cordido, mientras hace un elogio del deporte.

“Yo recomiendo realizar, al menos, cincuenta o sesenta minutos de ejercicio físico moderado y adaptado a las características de cada enfermo. Siempre es preferible practicar un deporte fácil, para que sea más llevadero”,

explica, al tiempo que alerta de los peligros del sedentarismo, en el que empiezan a

## Recomienda realizar 50 o 60 minutos diarios de ejercicio moderado

caer los niños gallegos. “Antes, los chavales se estaban

moviendo todo el día. Corrían, saltaban... ahora están sentados delante de la consola o del televisor todo el día y debemos avisar de que, un niño obeso, será, muy probablemente, un adulto obeso”.

El doctor Cordido conoce muy a fondo los mecanismos que provocan el aumento de peso. Su estudio demuestra que detrás de este problema también se esconde una alteración: una disminución en la secreción de la hormona que regula el crecimiento.