

**NUTRICIÓN** EL AUMENTO DE PESO CAUSA MAYOR INCIDENCIA DE ENFERMEDADES METABÓLICAS

## Ejercicio físico y alimentación saludable, recetas contra el incremento de la obesidad en el mundo

■ **Alberto Bartolomé**

El 30 por ciento de la población mayor de 65 años tiene sobrepeso. La obesidad conduce al aumento de diabetes, hipertensión, hiperlipemia y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. El problema se inicia en la infancia, donde la obesidad ya alcanza al 14 por ciento de los niños y se ha incrementado radicalmente en los últimos veinte años.

Las investigaciones que se presentaron este año en el Congreso Mundial de Alimentación que se celebró en Durban, Sudáfrica, constataron que los cambios en los patrones alimenticios están

**En 2000 había 151 millones de diabéticos en el mundo y si las cosas siguen como hasta ahora en 2010 serán 221 millones**

provocando que no sólo en los países desarrollados las tasas de obesidad vayan en aumento; también en el Tercer Mundo la incidencia comienza a ser preocupante debido a un cambio de los patrones de alimentación.

Una de las mayores facturas que se ha cobrado la obesidad es el incremento de las enfermedades metabólicas; en concreto, de la diabetes. En 2000 había 151 millones de diabéticos en el mundo y

si las cosas siguen como hasta en 2010 la cifra llegará hasta los 221 millones.

Las principales causas de la obesidad son la excesiva ingesta energética y el sedentarismo. Las soluciones son variadas. Desde el Ministerio de Sanidad se ha promovido la estrategia Natos (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), cuya finalidad es impulsar la práctica regular del deporte entre los ciudada-

nos, mejorar los hábitos alimenticios prestando atención a la prevención durante la etapa juvenil e infantil. Pero ésta no es la única iniciativa.

La Fundación Española del Corazón ha puesto en marcha una campaña para mejorar el control de colesterol; la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación ha presentado una rueda de alimentos ricos en antioxidantes; asociaciones como Cinco al Día inciden en el aumento de la ingesta diaria de frutas y verduras, y muchas consejerías de Sanidad han puesto en marcha programas de



El consumo de frutas, una de las recetas de una dieta adecuada.

prevención de la obesidad en personas mayores. Uno de estas iniciativas es el Programa *Enforma*, de la Comunidad de Madrid, que quiere acercar la actividad física al mayor número posible de personas, sobre todo entre

los mayores.

Con todas estas actividades se pretende reducir la incidencia de problemas cardiovasculares, óseos y articulares, muy comunes entre las personas con sobrepeso.