



O.J.D.: 18602
E.G.M.: 78000
Tarifa: 15130 €
Área: 1744 cm2 - 170%



Adelardo Caballero

Director del Instituto de Obesidad

En España,
la prevalencia
de la obesidad
se ha multiplicado
por tres
en las últimas
dos décadas,
lo que nos sitúa
como uno
de los países con más
obesos del mundo

Uno de cada dos españoles es obeso y el 81% fracasa en la dieta

En los últimos años resulta frecuente escuchar distintas referencias a la obesidad como la epidemia del siglo XXI. El hecho de que constituya un problema que se presenta en forma creciente en todo el mundo contribuye, sin duda, a dicha percepción. En España, la prevalencia de la obesidad se ha multiplicado por tres en las últimas dos décadas, con cifras cercanas al 60 por ciento de sobrepeso en adultos, situándose como uno de los países más obesos del mundo. Estadísticas del Ministerio de Sanidad confirman que uno de cada dos adultos españoles tiene exceso de peso.

La obesidad se ha convertido en una de las principales causas de mortalidad en las sociedades desarrolladas, situándose como una patología importante. Lo que en apariencia es un mero inconveniente estético se ha convertido en un grave problema que debe ser observado con la atención y profesionalidad que sólo los especialistas pueden ofrecer.

En los factores de éxito y de fracaso en los procesos de adelgazamiento es aconsejable hacer dietas sanas y equilibradas en el tiempo, siempre supervisadas por especialistas.

Entre los factores de éxito destacan: adoptar nuevos hábitos

de vida saludables, las dietas personalizadas y el ejercicio, reforzar la autoestima y disfrutar del éxito de los resultados. En cuanto a los factores de fracaso, encabezan la lista la falta de información, lo que conlleva a comer mal, padecer ansiedad, tener descontrol de horarios, comer a deshoras, tomar raciones desproporcionadas y, a su vez, hacer una alimentación con exceso de grasas y bebidas gaseosas.

En definitiva, los malos hábitos alimenticios son los responsables del aumento de peso: saltarse alguna comida, abusar de grasas saturadas, comer deprisa y sin masticar bien, dificultan las digestiones y hacen que engordemos.

La obesidad afecta cada vez más a un mayor número de menores, por ello es necesario que se convierta en un auténtico valor educativo que pueda incorporarse como parte o módulo de una asignatura. Con el objetivo de educar a los más pequeños en la adquisición de hábitos alimentarios saludables, la inclusión de talleres o actividades relacionados con esta problemática permite no sólo concienciar a los menores en lo inoportuno y perjudicial de la prevalencia de alimentos ricos en grasas saturadas, sino también trasladarles la idea de que comer bien no es un castigo y que preparar la comida es algo sano.



O.J.D.: 18602
E.G.M.: 78000
Tarifa: 15130 €
Área: 1744 cm2 - 170%

Son muchos los motivos conducentes a los resultados alarmantes del aumento del sobrepeso en los menores, comenzando por el importante déficit en lo que a alimentación se refiere. Un desayuno poco equilibrado y en un tiempo inferior a los diez minutos, y comidas poco variadas y con exceso de grasas y azúcares suponen una primera parte del conflicto.

No obstante, cabe señalar también un marco social que ha derivado hacia la ocupación del tiempo libre a través del ordenador, las consolas o las televisiones, reduciendo la práctica y los tiempos de las actividades deportivas.

Es preciso concienciar y mentalizar a la sociedad sobre la importancia que tiene llevar a cabo la dieta mediterránea y una alimentación saludable.

Son necesarias las campañas informativas de prevención para reducir el número actual de personas con sobrepeso u obesidad, incrementar el grado de conocimiento sobre esta patología e investigar sobre sus causas y consecuencias para diseñar tratamientos que puedan paliar sus efectos.

Practicar deporte de forma regular y constante es uno de los principales factores para evitar la obesidad y el sobrepeso, permitiendo al mismo tiempo mantener un óptimo nivel en lo que a calidad de vida se refiere.

Numerosas evidencias científicas demuestran lo dañino que es para los seres humanos llevar una vida sedentaria. No realizar suficiente actividad física es perjudicial porque el organismo humano está diseñado para moverse, y cuando no se utilizan los diferentes sistemas corporales nuestro cuerpo se atrofia y enferma. Para contrarrestar dichos efectos puede

bastar con caminar diariamente durante media hora.

Entre los beneficios demostrables científicamente que reporta la práctica de actividad se pueden destacar, entre otros, la reducción de la mortalidad; la prevención de enfermedades cardiovasculares y coronarias; la disminución de la presión arterial y la prevención de la hipertensión; la mejora de los lípidos sanguíneos y las lipoproteínas; la prevención del sobrepeso y la obesidad y la mejora de la distribución de la grasa corporal; la prevención y mejora de la diabetes mellitus tipo 2; la reducción de la incidencia de cáncer de colon; la mejora en el dolor lumbar, la artrosis y la osteoporosis; la mejora de la calidad de vida y autonomía en las personas mayores; y la prevención y mejora de la depresión y la ansiedad.

Es necesario apostar por unos correctos hábitos alimenticios en todas las etapas del desarrollo, que han de ir unidos a una adecuada selección en lo que a la práctica de actividades deportivas se refiere. Hábitos y actividad cuyo aprendizaje en la escuela serviría para facilitar, sin duda, la solución del problema.

Desde una perspectiva socio-sanitaria, una población físicamente activa es una población más sana, con mayor bienestar y calidad de vida. Además, en una población físicamente activa se reduce la presencia de enfermedades y de incapacidades. Todo ello, sin olvidar las ventajas que reporta desde el punto de vista económico, con una importante disminución de la presión sobre el sistema sanitario y el ahorro de recursos que podrían destinarse a la atención de otras necesidades.

Adelardo Caballero

Director del Instituto de Obesidad

Padecer ansiedad, tener descontrol de horarios, comer a deshoras, tomar raciones desproporcionadas y hacer una alimentación con exceso de grasas y bebidas gaseosas dificultan las digestiones y hacen que engordemos