

SOBREPESO Y OBESIDAD

veracruzlanoticia



Más libras, menos vida

Erradicar el consumo exagerado de alimentos nocivos, no solo mejora la figura sino también contribuye a prevenir enfermedades

Por **CARIDAD CARROBELLO**

ES mediodía. En muchos lugares de Cuba las personas almuerzan con pizzas, espaguetis, dulces de harina, panes con jamón, queso, hamburguesas, croquetas o minutas de pescado recién sacadas de la sartén. Comprar en la calle esos alimentos y añadirle al menú refrescos hechos con polvos o siropes, maltas y bebidas efervescentes, se hace común.

No pocos cubanos ingresaron al 43 por ciento de la población con sobrepeso y obesidad, según declaraciones del Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología en la Convención Internacional de Antropología 2015.

El artículo "Obesidad, una epidemia mundial: Implicaciones de la genética", publicado en 2007 por la **Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas**, apuntaba que 20 años atrás, el Grupo Nacional de Crecimiento y Desarrollo del Ministerio de Salud Pública había identificado un 23.5 por ciento de sobrepeso corporal —contra estándares nacionales— en más de 19 mil escolares de siete a 12 años de edad.

Es decir, que desde finales de los años 80 e inicios de los 90, se recono-

ce que esas libras de más requieren particular atención en las acciones de salud pública dirigidas a la población cubana, pues inciden en los padecimientos de hipertensión, enfermedades endocrinas, gastrointestinales,



MARTHA VECINO LULLOA

Entre las causas de la obesidad se encuentran ingerir más calorías de las que el cuerpo necesita y poca actividad física.

osteoartritis, además de efectos psicológicos como la depresión y la baja autoestima, entre otros.

Como si fuera poco, el riesgo de muerte súbita es tres veces mayor al duplicarse la posibilidad de sufrir de insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad cerebrovascular y cardiopatía isquémica. La diabetes mellitus resulta 93 veces más probable cuando el índice de masa corporal (IMC, o sea, el peso dividido por la talla al cuadrado) pasa de 35.13 kilogramos.

La obesidad, además, puede duplicar el riesgo de sufrir cáncer de riñón y de mama en la mujer menopáusica.

¿Cuánto pesa Latinoamérica?

Según el Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe, de la Organización de Naciones Unidas, cerca del 58 por ciento de los latinoamericanos vive con sobrepeso (360 millones de personas). Se encuentra afectada de este modo más de la mitad de la población de todos los países de la región, salvo Haití. Los países con las tasas más elevadas son Chile (63 por ciento), México (64 por ciento) y Bahamas (69 por ciento).

La expresión mayor de las libras corporales, la obesidad, daña a 140 millones de personas, o sea, el 23 por ciento de la población regional y las mayores prevalencias se pueden observar en países del Caribe: Bahamas, Barbados, Trinidad y Tobago, así como Antigua y Barbuda.

Esa característica se acentúa sobre todo en las mujeres de más de 20 países de América Latina y el Caribe. La tasa de obesidad femenina sobrepasa en 10 puntos porcentuales a la de los hombres.

Cuba en la balanza

En nuestra población no hay una cultura que favorezca al

Según médicos y científicos, el porcentaje de grasa corporal en un hombre no debe exceder el 25 por ciento y en una mujer, el 30 por ciento.

consumo de alimentos sanos, como jugos naturales –con poca azúcar– y las comidas con bajo nivel de grasas y carbohidratos. Quizás por preferencia, o por ser lo que está más a la mano, las personas ingieren demasiada carne de cerdo y embutidos, panes, dulces, refrescos azucarados y efervescentes, viandas fritas y otros, en sus almuerzos y comidas.

Aquí influyen mucho los malos hábitos alimentarios fomentados durante siglos, pues ¿qué cubano no se siente tentado ante unas masas de cerdo fritas o asadas, arroz con chicharrones y plátanos maduros fritos? Esto siempre encabeza la carta de la comida típica nacional.

Otra causa de la inadecuada alimentación es de índole adquisitiva. Aunque es innegable el crecimiento de las producciones de vegetales y frutas, mediante los organopónicos, huertos y demás entidades agrícolas, en los mercados no son lo suficientemente baratos como para adquirirlos con frecuencia.

Los expertos señalan otros tres factores implicados en la génesis de la obesidad: genético, ambiental y el sedentarismo. Sobre el último, el profesor de Medicina y jefe del Servicio de Endocrinología en el Hospital Docente Salvador Allende, doctor Alberto Quirantes, declaró hace dos años al periódico **Trabajadores** que la población cubana dedica cuatro o cinco veces más tiempo a tareas estacionarias que a mover el cuerpo.

A partir de los estudios realizados en el centro hospitalario, afirmó, se distinguen dos clases de sedentarios: el individuo adaptado a las nuevas tecnologías, aferrado a un ordenador para realizar su faena, y los perezosos que no encuentran el gancho para levantarse de la cama o el sofá, para hacer algo beneficioso a la salud.

Los médicos aconsejan a cualquier persona, mucho más cuando el perímetro abdominal y otras partes del cuerpo tienen exceso de tejido adiposo: subir a los edificios por las escaleras, en lugar de tomar los elevadores; caminar, trotar, o correr al menos un par de veces a la semana. Son acciones que, junto a la erradicación del consumo desmedido de nutrientes, permitirán vivir mucho más y mejor. ●



LEVYA BENITEZ

Comer alimentos poco sanos contribuye al aumento de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, alteración en los lípidos (colesterol, triglicéridos) y cardiopatías.



trabajadores.cu

El ejercicio físico contribuye a disminuir el peso.



saludactual.net

Casi el 58 por ciento de los latinoamericanos vive con sobrepeso, fenómeno que aumenta la incidencia de obesidad, señala hoy un informe conjunto de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).