

# CONSEJOS Y ARTÍCULOS DE INTERÉS

En este capítulo y los posteriores les ofrecemos consejos y artículos de máximo interés, relacionados con la salud y pérdida de peso.

## *Razones de peso para perder kilos y ganar salud*

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en las últimas décadas en verdaderas epidemias para las sociedades desarrolladas y también para las emergentes. Desde la década de 1980 el número de personas obesas no ha parado de crecer en el mundo occidental, y España no ha sido ninguna excepción. Al contrario, en el ranking de obesidad, España ocupa un puesto destacado y muy próximo a EE.UU., el país que ocupa sin duda el primer lugar en el ranking de obesidad adulta. Según datos del Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA de 2011), en el Estado español la prevalencia de obesidad (Índice de Masa Corporal igual o superior al 30%) en adultos es del 22,9%, y la de sobrepeso (Índice de Masa Corporal igual o superior al 25%) es del 39,4%. En cuanto a niños y niñas, la prevalencia de obesidad infantil en España solamente es superada en Europa por Italia, Malta y Grecia.

Los expertos coinciden en afirmar que, a pesar de que "se ha frenado la epidemia", es necesario seguir desarrollando estudios y planes de acción para evitar que las peores estadísticas se hagan realidad. Según estas previsiones, hacia el año 2030 el 58% de las personas adultas estarán muy gordas, los humanos serán cada vez



más sedentarios y los malos hábitos alimentarios seguirán extendiéndose entre la población de los países más desarrollados.

Pero no todo son datos negativos; la buena noticia es que la obesidad y el sobrepeso pueden prevenirse.

## *¿Por qué evitar la obesidad?*

Primero, por razones evidentes de salud y calidad de vida. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son actualmente el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo y causan cada año más de 2,8 millones de defunciones entre personas adultas.

El exceso de peso está relacionado directamente, en mayor o menor medida, con enfermedades crónicas y/o graves como diabetes, afecciones cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer. Por su parte, la obesidad infantil tiene que ver con dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas óseas y de hipertensión, marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina e incluso afecciones psicológicas.

En segundo lugar, es recomendable evitar la

obesidad por motivos sociales, puesto que estar gordo o gorda conlleva una carga de estigmatización social que puede llegar a impedir la correcta interacción de los individuos obesos o con sobrepeso con su entorno más inmediato. Podemos concluir, pues, que mantenerse dentro de un peso razonable es una cuestión dietética por una parte y social, por otra.

### *Cómo mantener un peso correcto*

Mantener el peso corporal dentro de unos límites razonables es responsabilidad de cada persona, aunque no exclusivamente; la industria alimentaria puede y debe jugar un papel importante a la hora de producir y promover un estilo de alimentación saludable.

En el plano individual, las personas pueden controlar su peso siguiendo de manera constante unas pautas sencillas como, por ejemplo, limitar la ingesta de alimentos grasos y de azúcares, aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos y hacer ejercicio físico con regularidad.

Por su parte, la industria alimentaria puede contribuir a una alimentación saludable de la población reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados, asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos, practicando una comercialización responsable y facilitando la actividad física periódica a sus empleados en el lugar de trabajo. Incluso los gobiernos tienen su parte importante de responsabilidad para conseguir que la sociedad mantenga unos hábitos de alimentación saludables apoyando las recomendaciones sanitarias individuales mediante un compromiso

político sostenido y promoviendo la colaboración de las múltiples partes interesadas, públicas y privadas. Además dentro del ámbito de la actuación de los gobiernos estos deberían encargarse de garantizar que la actividad física y los hábitos alimentarios saludables sean asequibles económicamente para todas las personas, especialmente para aquellas con menor poder adquisitivo.

### *Iniciativas de prevención y control*

Numerosas instituciones, tanto públicas como privadas, tienen por objetivo analizar el aumento del sobrepeso en la sociedad española para realizar un seguimiento, explicar sus causas y proponer medidas para su control y reducción. Es el caso, por ejemplo, de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y de la Fundación Thao, dedicada a combatir la obesidad infantil a raíz del alarmante aumento que ha registrado durante la primera década del siglo XXI, provocado por el creciente sedentarismo y la proliferación de malos hábitos alimentarios.

Por su parte, las corporaciones alimentarias, especialmente algunas grandes marcas de bebidas refrescantes y de alimentos procesados, están poniendo en marcha sus propias campañas para promover estilos de vida más saludables, aunque se trata de iniciativas que no están exentas de controversia por estar directamente vinculadas en la mayoría de casos a la promoción de la imagen corporativa.

En cualquier caso, todas las iniciativas y recomendaciones resultan de utilidad para evitar el sobrepeso y la obesidad desde la infancia y a lo largo de la edad adulta, como garantía de buena salud y calidad de vida.