

OBESIDAD

Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros. En el caso de los adultos, una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso.

Factor de riesgo para enfermedades crónicas:

Se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Además, los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos en la edad adulta.

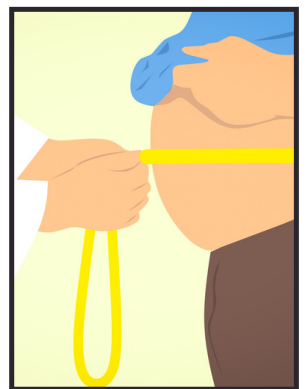


Causas principales de la obesidad:

1. Ingerir alimentos de alto contenido calórico y ricos en grasa
2. Nula o baja actividad física
3. Sedentarismo

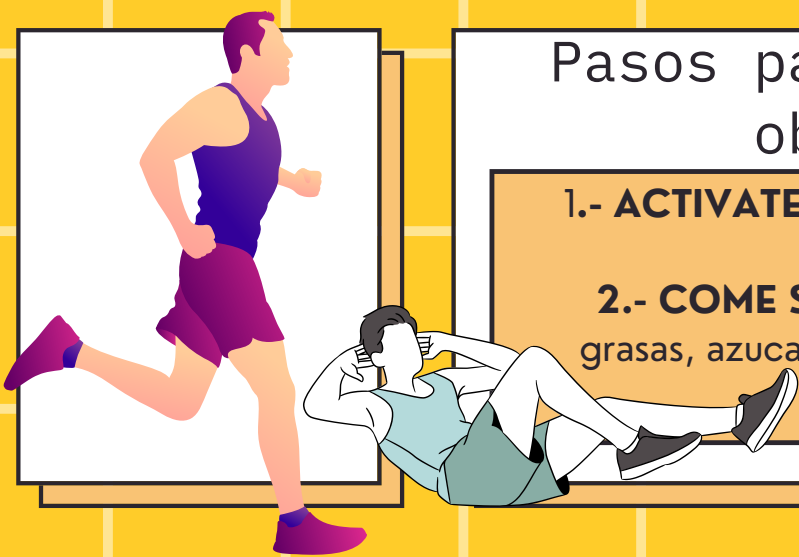
Plan de la OPS para la prevención de la obesidad en adolescentes y niños

- a) atención primaria de salud y promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable;
- b) mejora de los entornos escolares de alimentación y actividad física;
- c) políticas fiscales y regulación de la comercialización y etiquetado de alimentos;
- d) otras acciones multisectoriales;
- e) vigilancia, investigación y evaluación.



Pasos para combatir la obesidad:

- 1.- **ACTIVATE:** realiza ejercicio al menos 30 min al día
- 2.- **COME SANO:** limita el consumo de grasas, azúcares y altos contenidos de sal



¿SABIAS QUE?...
El 4 de marzo es el día mundial de la obesidad

