

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Obesidad sobrepeso México

REFERENCIA: Reyes, H. (5 de junio de 2020). 70% de la población en México padece algún grado de obesidad o sobrepeso. *Líder informativo*. Recuperado de <https://bit.ly/30eHjzw>

NOTA:

70% de la población en México padece algún grado de obesidad o sobrepeso

En México el 70 por ciento de los habitantes padece algún grado de obesidad o sobrepeso, y esta condición, que es la verdadera epidemia desde hace décadas, duplica la posibilidad de un cuadro grave de Covid-19 en caso de ser contagiado, informó el director de Promoción de la Salud de Jalisco, Ángel Nuño Bonales.

“Una persona con obesidad tenía 2.4 veces más probabilidad de tener una complicación por neumonía; Un estudio de Nueva York de 4 mil 103 personas, donde la mitad fueron internados, el 70 por ciento de esa mitad tenía más de 35 años con principal factor la obesidad, a ese nivel puede afectar.”

Advierten sobre aumento de peso durante cuarentena

Si durante los 80 días de aislamiento social que hemos enfrentando por la emergencia sanitaria de Covid-19, no hemos cuidado nuestra alimentación desde casa y permanecemos sin actividad, muchas personas pudieran ya tener hasta 5 kilos extras, advirtió la nutrióloga clínica de la Secretaría de Salud, Xóchitl Flores.

“Ya llevamos 80 días de confinamiento, algunos un poco menos, de repente cómo se decidió en algunas empresas el acudir o no, entonces en esos 80 días estoy segura que

si desde el día uno a la fecha empezamos a tener un incremento en el consumo de alimentos densamente calóricos, ya estamos por encima de los 4 a 5 kilos extra.”

Por ello, los especialistas de la Secretaría de Salud Jalisco recomendaron a través de una transmisión de Facebook Live que, aunque estemos encerrados, debemos evitar consumir refrescos y comida chatarra en la medida de lo posible y realizar algún tipo de actividad física, aunque sea 20 minutos diarios de alguna rutina de ejercicios.

COMENTARIO:

La obesidad y el sobrepeso, en México, tiene años siendo un problema de salud pública, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste)¹, menciona que los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en nuestro país.

Sumado a este panorama, se ha señalado la vulnerabilidad que genera la obesidad ante el virus, pues duplica la posibilidad de un cuadro grave de Covid-19.

El aislamiento trajo consigo la reducción de actividad física, establecimientos como gimnasios, deportivos o lugares de recreación como parques, han tenido que cerrar debido a la pandemia, así como la disminución en los traslados cotidianos a nuestros lugares de trabajo o escuelas, que podían significar una pequeña dosis de ejercicio en nuestra cotidianidad. No obstante, la alimentación tiene un papel vital en la pérdida o aumento de peso, por eso es recomendable procurar tener hábitos alimenticios saludables que contribuyan positivamente a nuestra respuesta inmunológica.

¹ Issste. (2016) La Obesidad en México. *Gobierno de México*. Recuperado de <https://bit.ly/3gW5j05>

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas