Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Día mundial de la obesidad. necesitamos actuar

López Posada, Leticia

2022-03-03

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5534

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Día mundial de la obesidad. necesitamos actuar

Leticia López Posada

Publicado en “Ángulo-7”, el 03 de marzo de 2022. Disponible en:
https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202203030630246710&temaid=11946

En los últimos años, el día 4 de marzo se ha señalado como la fecha en la que se conmemora el Día Mundial de la Obesidad para generar conciencia en la población y en el personal de salud sobre el gran impacto que tiene en nuestro planeta esta enfermedad que, en el término de unos 40 años, se ha posicionado como una pandemia cuyo impacto familiar, social y económico no tiene precedentes. Este año, con la campaña #NecesitamosActuar, el Instituto Nacional de Salud Pública a través del Centro de Investigación en Nutrición y Salud, pretende promover pautas que nos ayuden a frenar el crecimiento de la prevalencia del exceso de peso en la población.

Mucho se sabe sobre la obesidad, y a pesar de que los avances en las investigaciones al respecto nos arrojan cada día más información, el asunto no se resolverá en tanto no sucedan varias cosas tales como:

Ser reconocida por quienes la padecen y por sus familias como una enfermedad crónica y que afecta lenta y paulatinamente al organismo.

Ser abordada seria, honesta y éticamente por el personal de salud, eliminando el estigma de que la delgadez a toda costa es el ideal de las personas.

Saber que los esfuerzos aislados no son suficientes para el combate de esta enfermedad, sino que se requiere del apoyo de la familia, de la sociedad y del ambiente escolar y laboral.

Identificar que los cambios que el individuo hace en su dieta, en su comportamiento y en su estilo de vida para perder peso no son útiles si solo implican un esfuerzo en el corto plazo y que solo serán viables si los cambios se dan en el largo plazo y con vigilancia constante.

Reconocer su multidimensionalidad, es decir, que se sepa que la obesidad es una enfermedad cuyo tratamiento implica cambios permanentes e intensivos en un plano individual pero sustentados en el cambio social y en políticas económicas que generen igualdad en el acceso a la salud y alimentos para toda la población.

Por tanto, en lo individual y en lo comunitario, para combatir la obesidad, se debe desarrollar en la población, la capacidad y el interés por el autocuidado, que implica elegir una buena alimentación con base en educación y conciencia en salud; pero, sobre todo, tener acceso a opciones alimentarias adecuadas y económicamente viables para cada grupo de edad, y de igual manera en el plano referente al estilo de vida, teniendo como prioridad la actividad física y la disminución del sedentarismo.

La ganancia excesiva de peso es prevenible, y si bien genéticamente los mexicanos tenemos predisposición, podemos empezar a trabajar para evitar la enfermedad desde el vientre materno. Sí, la alimentación de la mujer antes y durante la gestación, impacta directamente en la posible aparición y evolución del

sobrepeso u obesidad en edades tempranas y en la adolescencia. Por tanto, el cuidado prenatal debe ser prioridad.

Por otra parte, el primer año de vida de un niño es determinante para la prevención de esta enfermedad practicando la lactancia materna exclusiva por 6 meses y después iniciando una introducción de alimentos adecuada. Como ningún otro alimento, la leche materna contiene la cantidad de nutrimentos que cada bebé necesita, controlando el ingreso de energía al cuerpo del niño, disminuyendo el consumo de fórmulas maternizadas, de grasa y azúcar en exceso.

Conforme el niño crece hay acciones en familia que pueden ayudar a prevenir o controlar la ganancia de peso, tales como la planificación de las comidas, la preparación de alimentos en casa, la disminución de horas frente a una pantalla y la participación del niño en tareas relacionadas con la selección y preparación de alimentos; la escuela también es un ámbito de prevención. Existen programas escolares diseñados para ofertar alimentos adecuados en comedores y cooperativas, hay huertos escolares, programas de activación física y escuelas de formación para padres en temas de cuidado de la salud; sin embargo, el problema ha sido ejercerlos correctamente y generar un vínculo sólido entre la casa y la escuela. Desafortunadamente, de entre todos los factores que implican el seguimiento de una alimentación recomendable, el económico es el que más afecta a las familias y a la sociedad.