

Luchar contra la pandemia de la obesidad

12/11/2022

Cada 12 de noviembre se conmemora “Día Mundial contra la Obesidad” con el objetivo de concientizar a las personas sobre el terrible daño que produce al organismo una dieta alta en grasa y azúcares.

La obesidad y el sobrepeso suelen ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas, y se caracteriza por la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo humano, lo que deriva en innumerables patologías. Según la Organización Mundial de la Salud, ambas condiciones configuran una pandemia global.

La última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud revela que el 41,10 por ciento de los niños y adolescentes argentinos de entre 5 y 17 años tiene exceso de peso. Los especialistas sostienen que esta situación se debe a factores sociales, ambientales y culturales, que se suman a patrones de consumo que crean hábitos que son perjudiciales para la salud. En este sector de la población el consumo de frutas frescas, verduras, carnes, leche, yogur o quesos se encuentra por debajo de las recomendaciones, y hay un consumo frecuente de alimentos de baja calidad nutricional como bebidas azucaradas, productos de copetín y golosinas.

Frente a este preocupante panorama, la Coalición Nacional para Prevenir la Obesidad propone que se impulsen políticas públicas que permitan avanzar en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil y sus enfermedades asociadas. Entre las medidas que recomiendan, se pueden citar las siguientes: promover entornos escolares saludables, asegurando una oferta exclusiva de alimentos sanos y naturales, tanto en kioscos como en comedores escolares; eliminar la oferta de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas y sal; incorporar en la currícula escolar contenidos sobre educación alimentaria y

hábitos saludables; la creación y manejo de huertas escolares; fortalecer la educación física y, por último, asegurar que la escuela sea un espacio libre de publicidad de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas y sal.