

Prevención de la obesidad: “Es una enfermedad y es creciente”

06/03/2024



La obesidad es una enfermedad existente en diferentes niveles en todo el mundo. El 4 de marzo fue un día de concientización sobre la misma a nivel mundial, y sobre este tema dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael la licenciada en Nutrición, Verónica Lesjak.

Si bien hace algunos años el Día Mundial de la Prevención de la Obesidad era considerado el 12 de noviembre, e incluso se hacían actividades ligadas a la diabetes, cuyo día es el 14 de ese mes. No obstante, la Federación Mundial de Obesidad colocó el homenaje a los enfermos el 4 de marzo.

“Es una enfermedad y es una enfermedad creciente y lo vemos estadísticamente, cuando uno va por la calle, mira la televisión o las redes sociales, ya que hay un incremento de personas con sobrepeso y obesidad, es abismal cómo ha aumentado y todo tiene que ver con un montón de causas, porque es una enfermedad que se considera multifactorial, ya que no es solamente el tema de cuidar la alimentación ni de no hacer

actividad física, sino que va mucho más allá de esos dos pilares del tratamiento, porque también abarca cuestiones psicológicas, emocionales, metabólicas, es bastante más complejo y nadie tiene un sobrepeso porque quiere”, advirtió Lesjak.

En ánimo de concientizar sobre esta problemática, a nivel provincial se desarrolló un Programa de Obesidad y en ese marco, todos los años se llevan a cabo actividades de prevención. “Tuvo que ver este año con el tema de ‘Hablemos de obesidad’, y eso se ha llevado mucho a lo que son las redes sociales, a hacer videos que tienen que ver con la concientización, a dar charlas, y en el caso nuestro (en el Área Sanitaria de San Rafael), hemos estado haciendo charlas en las salas de espera, con los agentes sanitarios, con los pacientes, ya que la mayor parte de las personas que consultan lo hacen por un sobrepeso o una obesidad, más allá de otras patologías, entonces siempre cuando tenemos oportunidad tratamos de hacer educación alimentaria, y también con la intervención de la psicóloga el equipo que les habla justamente sobre todo esto, que muchas veces está asociado a la ansiedad e incluso en algunos casos a depresión”, planteó la profesional.

Por otra parte, en los últimos años hubo un factor muy determinante en la vida de muchas personas como fue la pandemia, circunstancia que restringió la capacidad de ir a gimnasios, entrenar en bicicleta, correr o hacer otros deportes.

Ante todas estas causas, Lesjak recomendó a la población a mejorar en el sentido del sobrepeso, fundamentalmente haciendo actividad física y –mejor aún– recibiendo tratamiento y asesoramiento profesional respecto de la alimentación.