

Realizaron una importante campaña de concientización sobre la obesidad en el Kilómetro Cero



Desde el año 2020, cada 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad. Esta fecha tiene como fin promover la implementación de distintas estrategias para detener el aumento del sobrepeso y la obesidad, especialmente en niños, niñas y adolescentes. Nuestro departamento adhirió a esta campaña y por esta razón se llevó a cabo una actividad muy importante en el centro de la ciudad. Para conocer todos los detalles, en FM Vos (94.5) dialogamos con la licenciada en Nutrición Verónica Lesjak.

«Venimos realizando distintas tareas en cuanto esta problemática. Las mismas tienen como objetivo concientizar a la sociedad. Por eso, el viernes estuvimos conectados a través de un vivo por Instagram con el personal del Programa Provincial de Obesidad y también con otras federaciones. En esta reunión se sumaron pacientes y público en general. Fue una linda charla que duró una hora. El lema de este año es 'Todos debemos actuar', lo cual significa tomar conciencia y empezar a cuidarnos, es decir, conocer más sobre nuestra alimentación y actividad física. A veces un sobrepeso puede llevarnos a una obesidad, incluso mórbida. En este contexto, debemos brindar un único mensaje para estar unidos entre todos y actuar», aseguró la licenciada.

Al respecto, comentó la importante campaña que se produjo este lunes en el Kilómetro Cero de San Rafael. «Se llevó adelante en conjunto con la Red Obesidad de San Rafael, el área de Salud, OSEP, el hospital Schestakow y distintas instituciones educativas que se sumaron cada una con su stand. La idea, principalmente, fue promocionar la salud y la

educación. En relación a esta cuestión, contamos con la presencia de médicos y nutricionistas que nos acompañaron con evaluaciones antropométricas», explicó Lesjak. Luego, hizo hincapié en esta enfermedad que aqueja a una parte importante de toda la población mundial. «Es un problema que afecta a toda la familia, desde los más chiquitos a los más grandes. Pero esta patología es reversible si cambiamos nuestros hábitos. Aunque cueste, hay que corregirlos, porque sabemos que nos hacen mal. Un pequeño cambio cotidiano y sencillo es tomar el desayuno, que muchas personas no lo hacen y es esencial. Hay que tener cierto orden en la alimentación, no debemos comer a cualquier hora. También, debemos dejar de lado los alimentos que son ultraprocesados, los cuales tienen muchos conservantes y azúcares. Otro tema es comer con mucha sal, que nos daña muchísimo la salud», aseguró la profesional.

Por último, especificó cómo afecta el sedentarismo y el uso desmedido de la tecnología en el sobrepeso. «Más zapatillas y menos pantalla, esa es sin duda la mejor receta. Por ejemplo, si uno tiene que llevar a su hijo al colegio y es distante, puede ir en auto o en colectivo, pero quizás sea conveniente dejar el vehículo unas cuadras antes, para aprovechar a hacer ejercicio. Caminar es muy bueno, entonces, el niño ve lo importante de realizar a diario esta actividad. Lo mismo cuando uno va a comprar o cualquier otra cuestión. Empezar a hacer más trayectos caminando o en bicicleta y estar menos tiempo frente a la PC o el celular, si uno contara las horas que pasa frente a ellos, se asombraría», concluyó.

Vos FM 94.5 · Realizaron una importante campaña de concientización sobre la obesidad en el Kilómetro Cero