

Siete de cada diez adultos tienen exceso de peso en Argentina

06/03/2023



Más del 50% de la población de nuestro país posee exceso de peso, el cual se desarrolla a lo largo de mucho tiempo y que demora mucho en desaparecer también, incluso con los más estrictos tratamientos. Sobre ello dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, la nutricionista Verónica Lesjak.

El 4 de marzo es el Día Mundial Contra la Obesidad, fecha que se estableció por iniciativa de la Federación Mundial de Obesidad. Cada año se elige un lema, siendo en este caso "Cambiando perspectivas, hablemos de obesidad". Además existe el Día Nacional de la Obesidad, que es el tercer miércoles de octubre, y el Día Mundial de la Alimentación es el 16 de octubre. Son fechas útiles para intentar concientizar a la población.

En general, las personas asocian la palabra "enfermedad" con algo que provoca dolor, malestar o cualquier otro síntoma. También entienden que las 'enfermedades' se pueden dividir en dos categorías: las que se pueden tratar y son curables, o

aquellas que tienen tratamientos y, lamentablemente, no tienen cura. En el caso de la obesidad, es una de las enfermedades más comunes pero que tiene tratamiento y cura. Además, sus efectos también se pueden tratar, curar o al menos controlar.

La licenciada Verónica Lesjak, quien trabaja con el Programa Provincial de Obesidad, explicó que los datos oficiales –previos a la pandemia– advirtieron que 66,1% de la población adulta padece de sobrepeso u obesidad, mientras que en el caso de los niños, el porcentaje llega al 41,1%. “Son datos muy alarmantes, son datos muy altos, estamos hablando de una mayoría de adultos. Cuando nosotros hablamos de obesidad hablamos de una enfermedad crónica multifactorial, y hablamos de un estado crónico, de una inflamación crónica en la persona. Esto nos lleva a otras enfermedades, como son la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardíacas, y lo que está pasando es que la calidad de vida de la gente disminuye. Nuestra tarea como profesionales de la salud es trabajar en la población con la prevención, el mejoramiento de hábitos”, dijo y aclaró que no busca hablar tanto del peso, sino más bien de esos hábitos, de los estilos de vida, teniendo en cuenta que esos números representan claramente una pandemia.

“Tenemos que empezar a salir de todo lo que es ultra-procesado, si bien es lo que mayoritariamente está en las cajas, son los alimentos que encontramos en el supermercado, pero tenemos que ir corriéndonos un poco de ahí ya que hay mucho aditivo, mucha grasa, mucha azúcar, mucha sal en esos productos y nos ayuda a verlo un poco el etiquetado frontal, ese etiquetado negro y blanco octogonal que vemos en los productos, y que nos permite un poco ver qué tiene ese alimento que estoy comprando. Debemos inclinarnos más por las frutas, por las verduras, por reemplazar un poco lo que son los jugos artificiales y las bebidas industrializadas por jugos naturales a base de frutas, de aguas frutadas, de licuados e ir más por ese lado. Y en cuanto a lo que es actividad física, recordemos de lo que nos dice la Organización Mundial de la Salud, que habla de unos 30 minutos de actividad física diaria por lo menos”, destacó, teniendo en

cuenta que el sedentarismo acompaña la mala alimentación, generando luego la enfermedad nombrada. “El cuerpo duele, porque cuando la persona está muy quieta se va endureciendo y cuando sale o pretende hacer una caminata larga, no lo soporta o lo hace un día y no lo hace más. Lo que uno recomienda es empezar de a poco”, agregó. “Tenemos que llegar a un equilibrio entre lo que uno recomienda y lo que la gente puede hacer”, resaltó.