
CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 27:
“El Sobrepeso y la Obesidad”**INTRODUCCION:**

La obesidad o sobrepeso afecta a 15 millones de peruanos, que representan el 62% de la población, de los cuales 300,000 padecen obesidad mórbida, la forma más grave de sobrepeso, el Perú es el tercer país con altos índices de sobrepeso en Latinoamérica, y por eso se necesitan las medidas urgentes para controlar estas cifras, promoviendo el cambio de los hábitos de alimentación, informó el Lic. Antonio Castillo Carrera, nutricionista del Instituto Nacional de Salud.

DEFINICION:

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se considera que las personas adultas con un IMC de 25 tienen sobrepeso, mientras que las personas cuyo IMC es de al menos 30 se consideran obesas.

Causas

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a que las muchas formas de trabajo son cada vez más sedentarias, al igual que sus medio de transporte.

Consecuencias

Las enfermedades cardiovasculares principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, que fueron la principal causa de muertes en 2012; la diabetes; hipertensión, la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante, problema de fertilidad y algunos cánceres como el endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon.

Prevención

limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares, aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos). Además son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

CONCLUSIÓN:

“Reducamos el consumo de azúcares, grasas saturadas, frituras y harinas procesadas, examinemos mejor los productos que se venden y tratemos de elegir los productos más sanos y naturales”



“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”