



Día Mundial contra la Obesidad

Una alimentación equilibrada nos ayuda a tener menos kilos y más vida

Ciudad de México, 10 de noviembre, 2016. Con el objetivo de informar y hacer conciencia en la población mundial sobre la obesidad, el 12 de noviembre de cada año se celebra el Día Mundial de la Obesidad, efeméride instituida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) que tiene por objetivo informar y sensibilizar a la población sobre la necesidad de la adopción de medidas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad. Esta organización define como obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso al cuadrado de un individuo) es igual o superior a 30 kg/m². También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 90 cm y en mujeres mayor o igual a 80 cm.

Desafortunadamente la mayoría de las personas que padecen sobrepeso u obesidad no le dan la importancia debida a este padecimiento y mucho menos a las enfermedades relacionadas: como síndrome metabólico, hipertensión, diabetes, dislipidemias e hígado graso, aun sabiendo que este problema aumenta constantemente y del lugar que ocupa México en la lista de países con mayor índice de obesidad.

“El individuo vive su obesidad y acepta estar cansado, tener dolores en el cuerpo, fatigarse al caminar, pero lo que no sabe es que su corazón, pulmones, hígado, riñones, huesos y articulaciones están afectados por el exceso de grasa”, destacó el Doctor Rafael Álvarez Cordero, especialista en obesidad y diabetes, y expresidente de la Federación Mundial de Cirugía de Obesidad IFSO, en el marco del Día Mundial contra la Obesidad.

Y añadió: “aun así, su preocupación no es la obesidad, sino las limitaciones que sufre en su vida diaria: no se puede bañar bien, no cabe en los asientos del auto, no puede cruzar la pierna ni cortarse las uñas de los pies, no puede comprar ropa adecuada, etc., y por desgracia, esta tristeza aumenta al ser discriminado en todos lados, en la escuela, el trabajo y en la calle.”

Este hecho ha conllevado, como en otras épocas de la historia, una injusta culpabilidad del paciente con obesidad, que, aunque se ha intentado combatir racionalmente, persiste en buena parte de la sociedad actual.



El estilo de vida o el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud. De ahí la importancia de que el individuo con obesidad conozca que con menos kilos tendrá más vida, que un programa inteligente para bajar de peso permitirá que sus órganos internos funcionen mejor, que la química de su organismo mejore, que se sienta más libre, que viva más y mejor.

“Por ello es que debemos enseñarle, orientarle y acompañarle en ese camino para perder peso sanamente, sin excesos o remedios mágicos, y de esta manera, pronto se dará cuenta que mientras menos kilos tenga su organismo, tendrá más vida y será más feliz”, puntualizó el Dr. Álvarez Cordero.

Cuando la alimentación es tu aliado

De modo que la alimentación es uno de los principales factores que favorecerían la disminución de los índices de obesidad, como decía Hipócrates “Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”, famosa frase que hemos pasado por alto, señaló la Nutrióloga y Co-autora del Libro “Las 24 Nutriólogas de México”, Mónica Hurtado, quien agregó que los hábitos de alimentación son formados desde la infancia, pero pueden ser “re-aprendidos” en la adultez, solo es cuestión de querer-TE.

“Se sabe que los humanos guardamos cierta emoción con los alimentos, por eso es común que cuando te sientes triste o contento prefieres ciertos sabores. Es sencillo cuando aprendes a identificarlos, nunca es tarde” puntualizó la nutrióloga.

De acuerdo con la especialista podemos “re-aprender” los hábitos correctos en alimentación, tomando en consideración las siguientes preguntas:

1. ¿Desayunas?
2. ¿Comes 2 tazas de fruta diariamente y 3 tazas de verduras?
3. ¿Bebes al menos litro y medio de agua natural?
4. ¿Realizas al menos tres tiempos de comida al día?
5. ¿Cambias el azúcar por algún sustituto de azúcar?
6. ¿Eliges pan integral en lugar del blanco?
7. ¿Eliges bísquet en lugar de concha con nata?
8. ¿Pides café americano en lugar de chocolate?
9. ¿Bebes agua en lugar de refresco?
10. Y por último, ¿caminas al menos 30 minutos de manera habitual?



Y finalizó diciendo, “como pueden ver, son pequeñas acciones que realizadas diariamente contribuirán a mejorar nuestra salud por medio del control de peso.”

En este marco, debido a la relevancia en temas de salud y como una iniciativa adicional e independiente, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México se dio a la tarea de construir **un distintivo especial** para conmemorar el **Día Mundial de la Obesidad**, en pro de la lucha contra este padecimiento:

La mariposa es el símbolo de la lucha contra el sobrepeso y la obesidad que será portado por personas, compañías, organizaciones e instituciones gubernamentales que se comprometen a llevar el mensaje y crear conciencia sobre este padecimiento.

“La metáfora de la mariposa”

Una persona con obesidad es como una mariposa cuando está dentro de su capullo: está encerrada sin libertad y sin poder mostrarse al mundo tal como es. De la misma manera, el individuo con obesidad es una persona con muchas capacidades y cosas admirables que mostrar al mundo, pero las otras personas solo ven su exterior, sin profundizar en lo que hay dentro. Cuando la persona con obesidad empieza a creer en el mismo y en todo lo que es capaz de hacer para bajar de peso, es cuando se convierte en una persona libre... al igual que la mariposa, sale del capullo.

En la vida todo individuo pasa por el sufrimiento, por el rechazo, por el desamor: tenemos que aprender que somos seres únicos con unos valores y con unas capacidades que sólo cada persona la tiene. Tenemos que aprender a querernos y a creer en nosotros mismos para mostrar eso a las demás personas y que ellos sientan que somos capaces y crean lo que cada uno es y tiene.

En lo que respecta a **medix**[®], debemos destacar que es una empresa que desde sus inicios se ha enfocado a desarrollar programas que permitan ofrecer a la sociedad mexicana bienestar y salud, muestra de ello es la **Cruzada Nacional Contra el Sobrepeso y la Obesidad**, con la cual buscan concientizar y crear una cultura de prevención, así como ofrecer soluciones integrales contra este padecimiento.

“Cabe mencionar que por medio de la **Cruzada Nacional Contra el Sobrepeso y**



la Obesidad, se otorga un servicio de diagnóstico y consulta gratuita para detectar los padecimientos originados por el SyO, como síndrome metabólico, hipertensión, diabetes, dislipidemias e hígado graso, a través de la visita de Unidades Médicas Móviles (UMM) en diferentes ciudades de la República Mexicana, y a la realización de jornadas de salud, que promueven el cuidado de las familias mexicanas a través de grandes ejercicios de prevención”, destacó Rebeca Madrid, Directora Comercial de la empresa.

medix® ha podido contribuir con resultados claros: de marzo de 2012 a septiembre de 2016. Se han sumado al proyecto 1,598 empresas, ha realizado 5,379 campañas con grandes logros. Se han atendido 307,021 pacientes, de los cuales se le ha dado seguimiento a 77,743. Se han otorgado 593,233 consultas gratuitas a lo largo y ancho de la República Mexicana en consultorios y empresas visitadas. Con esto “hemos logrado que 20,210 pacientes disminuyeran desde un 5 por ciento o más su peso inicial, mientras que 4,109 llegaron a parámetros normales, lo que, traducido en cifras, da un aproximado de **352,259 kilos perdidos**”, con los que Medix ha colaborado a aumentar la vida de la población mexicana.

“La misión de **medix**® desde sus inicios es ofrecer bienestar y salud a la población, su principal motor es cooperar por un México más sano y con menos peso, aportando soluciones innovadoras, eficaces y seguras para el combate al sobrepeso y la obesidad y sus consecuencias”, puntualizó Rebeca Madrid.

www.combateobesidad.com

www.medix.com.mx

nomaskilos.com