



Se celebra: 4 de marzo de 2021

Proclama: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Cada 4 de marzo se celebra en todo el planeta el [#DíaMundialcontraObesidad](#). Esta efeméride busca concienciar a las personas sobre el terrible daño que conlleva para el organismo una dieta alta en grasa y azúcares, dieta que a decir verdad, es una de las más populares y propagadas por todo el globo.

Según datos de la misma Organización Mundial de la Salud ([#OMS](#)), la obesidad ha alcanzado

proporciones epidémicas a nivel mundial. Es más, se estima que desde 1975 esta enfermedad se ha triplicado, logrando que en 2016, 1900 millones de adultos la padeciesen así como 340 millones de niños y adolescentes.

¿Qué es obesidad?

Se entiende por [#obesidad](#) a una acumulación anormal de grasa que puede acarrear otras enfermedades que son nocivas para el organismo. Es más la obesidad es el primer paso para otras patologías como hipertensión arterial, diabetes tipo II, índices elevados de colesterol y triglicéridos, problemas osteoarticulares, riesgo de padecer cáncer, apnea del sueño y problemas cardiovasculares.

La única manera de prevenir la obesidad es llevando una dieta alimenticia mucho más sana y no apostar por la conocida comida rápida, que posee todos los elementos para generar obesidad mórbida.

**Posibles consecuencias**

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Cáncer
- Problemas de circulación
- Hígado graso
- Enfermedades cardiovasculares

► Varía tu **alimentación**; evita ayunos prolongados; mantén un estilo de **vida activa** y toma suficiente **agua**.

**Factores de riesgo:**

- Evita alimentos con **altos** contenidos de azúcares o grasas.
- **No** consumas bebidas alcohólicas.

**La prevención y el derecho a la salud es para todos**

Además de una buena alimentación, es necesario que las personas tengan una rutina de ejercicio que les permita evitar la acumulación de grasa producto de sedentarismo. Muchas personas en el mundo comen relativamente sano, pero aún se ven atacadas por una

acumulación de grasa, sobre todo en la parte baja de abdomen. Esto se debe principalmente a largas jornadas de trabajo sentados en un escritorio frente al ordenador. La falta de ejercicio también puede acarrear un poco de sobrepeso.

Una dieta saludable y algo de ejercicio físico pueden evitar el sobrepeso y la obesidad.

Algunos datos relevantes del sobrepeso y la obesidad

Los dos países que lideran la obesidad son Estados Unidos con un 13% de niños obesos y Egipto con un 35% de adultos obesos.

En todo el mundo la gran mayoría de personas obesas son mujeres.

La capacidad económica de las personas no es un factor de sobrepeso u obesidad. Los expertos realmente le atribuyen este aumento de la enfermedad a los hábitos alimenticios y el creciente bombardeo publicitario de las franquicias de comida rápida, así como la vida sedentaria de las grandes urbes.

Actualmente no es necesario llegar a la obesidad para morir por alguna complicación propia del sobrepeso, como enfermedades cardiovasculares, por eso es importante mantener una dieta sana, baja en grasas y azúcares.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Obesidad?

Podrías hacerte un chequeo general con un nutricionista, asistir a algún evento deportivo, aprender recetas de comida mucho más saludable o crear una rutina diaria de entrenamiento que te pueda beneficiar durante la semana.

También, puedes motivar a otros a tener un estilo de vida mucho más sano, subiendo fotos en tus redes sociales acompañadas de mensajes que les motiven a seguir por el camino saludable. Cortesía:

[#DiaMundialde la Obesidad](#) [#CubaEduca](#)