

¿Que es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica tratable. Se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Los expertos advierten de que sus efectos más negativos se producen porque actúa como un agente que exagera y agrava a corto plazo y de forma muy evidente patologías graves como la diabetes, la hipertensión, las complicaciones cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer como los gastrointestinales. Sus principales causas son la mala alimentación y la falta de actividad física.

¿Qué es el IMC?

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 calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Según la OMS un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso y un IMC igual o superior a 30 determina obesidad. El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población.



TRASTORNOS ALIMENTARIOS

¿Que se puede hacer para combatir la obesidad?

La mejor forma de tratar la enfermedad es previniéndola, identificando precozmente a los pacientes y promoviendo un estilo de vida más saludable; educando a las personas para así lograr una alimentación balanceada junto con un régimen de actividad física adecuada.

Algunos consejos:

- * Incluya todos los días frutas y verduras a su dieta
- *Incluya también legumbres, cereales integrales y frutos secos
- *Reduzca el consumo de grasas y de azúcares
- *Realice actividad física regular
- *Genere una conciencia de vida saludable desde la infancia basándose en una alimentación adecuada y en un régimen de actividad física acorde.
- *Consulte siempre con un profesional.

