

Sobrepeso y obesidad

En Argentina 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso.

En niños y niñas en edad escolar 30% tienen sobrepeso 6% obesidad.

¿Por qué el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud?

Más del 50% de la población en Argentina tiene exceso de peso. Esto aumenta el riesgo de tener más de 200 problemas de salud, como por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer.

Es un problema de salud crónico, no aparece en un día ni se soluciona en una semana.

¿Qué podemos hacer para prevenir y controlar la obesidad?

La alimentación saludable y la actividad física son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad. Acá te dejamos algunas recomendaciones para que incorpores a tu rutina diaria:

- Realizá 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Aumentá el consumo de frutas, verduras y de pescado.
- Elegí leche, yogur y queso preferentemente descremados.
- Disminuí el consumo de alimentos ultraprocesados con mucha azúcar, grasa y/o sal como las golosinas, productos de copetín, fiambres, embutidos y bebidas azucaradas. Dejalos para ocasiones especiales.
- Preferí alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar. Reemplazar la sal por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo.
- El alcohol aporta calorías y no aporta nutrientes. Limitá su consumo.
- Realizá al menos 150 minutos de actividad física a la semana a intensidad moderada, sumando como mínimo bloques de 10 minutos. Agregá dos sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.

La importancia de la actividad física

Para bajar, para mantenerte o para cuidarte, un poco de ejercicio y una buena alimentación te van a ayudar a controlar tu peso y sentirte mucho mejor.

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/obesidad>