



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4 de marzo

Día Mundial de la Obesidad

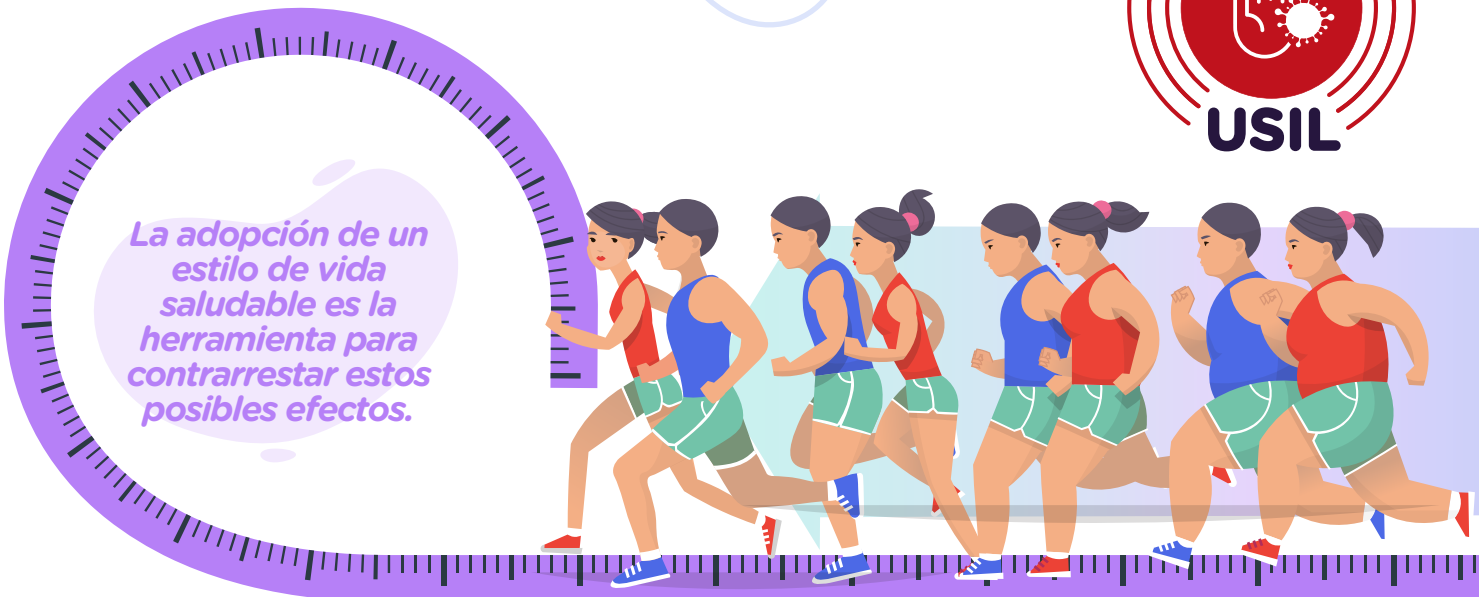
La obesidad es la **acumulación excesiva de grasa**, uno de los principales **factores de riesgo** para contraer **enfermedades crónicas** (hipertensión, cáncer, diabetes, etc.)

Las tasas de obesidad se han triplicado desde 1975 y aumentando casi 5 veces en niños y adolescentes.



Frente a ello, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) aprobó un **plan de acción para implementar políticas e intervenciones efectivas.**





La adopción de un estilo de vida saludable es la herramienta para contrarrestar estos posibles efectos.

Algunas de las consecuencias más comunes de la obesidad son:

- El exceso de peso es un **factor de riesgo para lesiones severas a nivel de la espalda baja y hernias.**
- Condiciona a tener una **presión sanguínea elevada.**
- Aumenta considerablemente el **riesgo de padecer o acelerar la progresión de cualquier tipo de cáncer.**



Según una declaración de consenso de la Federación Internacional de Diabetes

"La obesidad se considera el factor de riesgo más importante para el desarrollo de la diabetes de tipo 2, la principal causa de insuficiencia renal, la principal causa de amputaciones de miembros inferiores y la principal causa de ceguera en la edad adulta."

PMID: 27875413
PMID: 25423596
PMID: 17470191

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>