

## TE INFORMA SOBRE OBESIDAD Y SOBREPESO

Según la Organización Mundial de la Salud, 1 de cada 8 personas en el mundo es obesa. Desde 1990, la obesidad en adultos se ha duplicado y en adolescentes se ha cuadruplicado, es así como la obesidad es más que una cuestión de estética, es una enfermedad que aumenta el riesgo de dolencias graves como diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardíacos, ciertos tipos de cáncer y apnea del sueño. Habitualmente escuchamos que la mala alimentación y el sedentarismo son las causas principales, sin embargo, también hay otros elementos a considerar, como: genética y antecedentes familiares, trastornos hormonales como hipotiroidismo, estrés y ansiedad que llevan a comer en exceso, falta de sueño que altera la regulación del apetito y el uso de ciertos medicamentos, como antidepresivos o corticoides. Estudios científicos han demostrado que las personas que duermen menos de 6 horas por noche, tienen un 55% más de probabilidades de desarrollar obesidad. La prevención es clave, por ello es importante considerar las siguientes recomendaciones: Mantenerse activo, comer sano, consumir más frutas, verduras y proteínas magras; dormir bien, un mínimo de 7 horas diarias; reducir el estrés con prácticas de relajación como yoga o meditación; evitar el alcohol y las bebidas azucaradas; consultar con un profesional si se requiere orientación nutricional. El tratamiento debe ser guiado por un profesional, además contribuye aplicar terapia conductual para cambiar hábitos alimenticios, medicamentos en casos específicos, cirugía bariátrica, solo para obesidad severa con comorbilidades.

**SIMI BIENESTAR es un aporte a la vida saludable con la colaboración de Farmacias del Dr. Simi y radio Positiva.**

**ESCÚCHENOS TODOS LOS VIERNES A LAS 11:00 HRS. POR RADIO POSITIVA FM 98.5, CON INTERESANTES CONSEJOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA**

