

• Sector infantil también es preocupante

EL 62% DE LOS TICOS ENTRE 20 Y 44 AÑOS SON OBESOS

CÉSAR BLANCO

cesar.blanco@prensalibre.co.cr

Foto: Archivo

Costa Rica cada vez envejece más, pero también aumenta de peso, según datos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). Mediante la Encuesta Nacional de Nutrición se reveló que el impacto de la obesidad o el sobrepeso está ocurriendo en su mayoría con los mayores de 20 años, quienes desde esa edad

y hasta los 44 años, representan un 62% con este problema en la escala nacional.

En este sector de la población, los hombres por un 2% de más son más obesos que las mujeres, pero en el caso de ellas, el 77% de las mayores de 45 años sobrepasan el peso ideal. Según la CCSS, este mal mundialmente temido propicia la aparición de las principales causas de enfermedad y de muerte entre los costarricenses, como es el caso de las enfermedades cardíacas y el cáncer.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad ya alcanzaron grandes proporciones académicas a nivel mundial, ya que un alrededor de mil millones de adultos viven con una de esas dos condiciones físicas. Según la OMS, el sobrepeso consiste en un índice de masa corporal superior a los 25, mientras que la obesidad sobrepasa los 30.

La OMS ha sido clara en que sí existe una diferencia entre el

sobrepeso y la obesidad. El sobrepeso es un factor de riesgo alarmante, que posteriormente puede dar paso a la obesidad, la cual es la enfermedad que detona de forma paulatina graves problemas en el organismo como dolores en las articulaciones y huesos, y hasta la infertilidad, debido a que cuantos más kilos tenga una persona, más se aumentan las probabilidades de una esterilidad.

NIÑOS PREOCUPAN

En Costa Rica, el Ministerio de Educación Pública (MEP) ha creado toda una polémica prohibiendo para este curso lectivo muchas de las comidas de costumbre en las sodas de escuelas y colegios del país, debido a la cantidad de azúcares y grasa que contienen. Y es que según los datos de dicha Encuesta Nacional de Nutrición, el 21% de los niños entre 5 y 12 años tienen sobrepeso u obesidad, estadísticas que vienen en aumento con el pasar de los años.



Según datos generales que maneja la CCSS, durante el 2010 hubo 97 egresos hospitalarios debido a la obesidad, en tanto que se vincularon 597 casos a trastornos metabólicos.

PARA BATALLAR CONTRA LA OBESIDAD

- Comer despacio.
- Evitar comidas procesadas y las comidas rápidas.
- Comer porciones pequeñas.
- Tener 5 tiempos de comidas.
- Comer frutas y verduras.
- Realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física al menos tres veces al día.