

• Aumento de masa corporal sube riesgo de males cardíacos

# EN EL 2030 EL 50% DE LOS HOMBRES Y EL 60% DE LAS MUJERES SERÁN OBESOS



El ejercicio y una buena dieta son fundamentales para mantener una buena salud.

ALVARO CALDERÓN PANIAGUA  
acalderon@prensalibre.co.cr  
Fotos: Photos.com

Un estudio científico destacó que por cada 4 puntos de aumento en el índice de masa corporal en las personas, el riesgo de enfermedad cardíaca se incrementa en un 26%, con lo cual se demuestra que la obesidad es un factor de riesgo de enfermedades cardíacas y se puede prevenir con mayor facilidad con una alimentación balanceada y actividad física regular.

Según la nutricionista Larissa Paez, la epidemia de la obesidad es un problema global que está incrementando la carga de distintas enfermedades no transmisibles, entre ellas las cardíacas, y América Latina en general no se escapa de esta tendencia, mucho menos nuestro país.

Agregó que los estudios calculan que para el año 2030 más del 50% de los hombres y más del 60% de las mujeres de América Latina serán obesos.

Esto nos dice en cuanto al riesgo vascular que entre más obesos se es, mayor riesgo de padecer un infarto o una enfermedad no

transmisibles como el diabetes, hipertensión y otras.

Por ello, el estudio es como un llamado de atención para que uno le ponga cuidado a qué es lo que está comiendo o cómo se está hidratando y qué ejercicios se deben hacer para lograr romper este mal.

Páez agregó que primero se tiene sobrepeso y después se llega a ser obeso, por eso en su página web [www.centrodenutricion.co.cr](http://www.centrodenutricion.co.cr)



Las dietas no sirven, lo que sirven son los estilos de vida saludables, sostuvo la nutricionista Larissa Paez.

se le indica a las personas todo lo que quieren saber en el tema del sobrepeso.

“La gente tiene que entender que si no hacemos un cambio ahora, más del 50% de la población va a ser obesa en pocos años”.

Además, está demostrado que el sobrepeso aumenta todas las otras enfermedades, entre ellas las del corazón, y que según la Organización Mundial de la Salud, un 80% de los infartos prematuros se pueden prevenir al mantener una dieta balanceada, actividad física

regular y abandonar el consumo del tabaco.

Debemos comprender que comer frutas y verduras, hidratarse bien durante el día, hacer ejercicios toda vez que se pueda, tratar de hacer más comidas caseras, usar poca grasa e ingerir suficiente fibra, es necesario. Y lo peor de todo es que todo el mundo sabe qué tiene que hacer, pero a pesar de ello no lo hace y ya es hora que la gente reaccione.

Uno de los problemas es que la gente no sabe medir el sobrepeso que tiene. “La gente siempre cree que pesa menos y que mide más”.

La doctora Paez enfatizó que “las dietas no sirven, lo que sirve son los estilos de vida saludables, porque de qué le sirve a una persona perder unos kilos con una dieta rápida para después volverlos a ganar en poco tiempo”, lo único que sirve es adquirir hábitos para que sean sostenibles y permanentes.

Agregó que siempre que hay una solución milagrosa, nunca dura y que lo único que sirve es aprender buenos hábitos alimenticios porque ello es lo que se está buscando, lo que sea permanente, sostuvo Paez.

## ¿POR QUÉ OCURRE UNA ENFERMEDAD CARDIACA ISQUÉMICA?

Ocurre cuando se forman depósitos de colesterol en las paredes internas de los vasos que envían sangre al corazón o al cerebro. Una isquemia cardíaca se puede manifestar como angina de pecho, que sucede cuando los vasos sanguíneos del corazón se

obstruyen y el flujo de sangre al corazón es reducido.

Un infarto se da cuando se interrumpe el flujo de sangre al corazón y la muerte súbita, cuando el corazón desarrolla una arritmia, o sea, ritmos cardíacos anormales.