

Diabetes, hipertensión, problemas del corazón y otros padecimientos están asociados con enfermedad

Obesidad de 305 mil ticos le cuesta a la Caja \$691 millones al año

Mayoría de personas con sobrepeso en Costa Rica son mujeres

Neyssa Calvo neyssacalvo.asesora@larepublica.net | Viernes 03 marzo, 2023



Un promedio de \$57,6 millones al mes es lo que gasta la CCSS para atender enfermedades asociadas a la obesidad, según datos de la propia institución. Roberto Salvatierra, investigador de la Universidad Hispanoamericana, resaltó la importancia de la prevención.



La atención de la **obesidad y las enfermedades asociadas** a ella como la hipertensión, la diabetes y los problemas del corazón, le cuestan a la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) unos \$691 millones al año, según datos de la propia institución.

Lea más: "El nivel de obesidad es relacionado al nivel de educación de la persona": Nutricionista Karla Solís

Al celebrarse este 4 de marzo el Día Mundial contra la Obesidad, la CCSS, médicos y otros expertos hacen un llamado para fomentar hábitos saludables, además de incentivar la prevención de esta enfermedad.

En el mundo, [la gran mayoría de personas obesas son mujeres](#) y Costa Rica no es la excepción, ya que en nuestro país un 66% de los casos, entre el 2019 y el 2022, pertenecen a este género, según la Escuela de Medicina de la Universidad Hispanoamericana.

En ese mismo periodo, la morbilidad en mujeres estuvo en el rango de 3,1 hasta 9,1 pacientes por cada 100 mil féminas. Estos indicadores contrastan con los varones que son indicadores menores de 1,5 a un máximo de 3,8 enfermos por cada 100 mil hombres, detalló el doctor Roberto Salvatierra, investigador de la Universidad Hispanoamericana.

Tan solo en el 2022 acudieron en busca de atención médica 206 mil mujeres contra 98 mil hombres, según datos de la Caja de Seguro Social.

En el mundo más de mil millones de personas son obesas, al menos 600 millones son adultos, 340 millones adolescentes y 39 millones son niños, advierte la [Organización Mundial de la Salud](#).

La obesidad es la acumulación de grasa en el cuerpo, que puede provocar un proceso hormonal y metabólico complejo, lo que va deteriorando diferentes órganos, explicó Javier Calvo, endocrinólogo.

El especialista agregó que los efectos negativos para la salud se perciben incluso a corto plazo, pues la obesidad eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión. Sin dejar de mencionar los daños psicológicos que conducen hacia la depresión y la autoestima.

“Las [personas con sobrepeso son también propensos a diferentes tipos de cáncer](#), entre ellos de útero, ovario, mama, colón, hígado, riñón y próstata. Además, son más vulnerables a padecer problemas digestivos y de huesos”, enfatizó Wen Chu, médico general.

Se trata de una combinación de factores que de no ser controlados pueden provocar la muerte.

Tanto Calvo como Priscila Marín, del Colegio de Profesionales en Nutrición consideran, que la gran mayoría de los casos, el sedentarismo y el consumo de alimentos altamente procesados, altos en grasas y azúcares son los responsables de esta enfermedad.

Se suman a la lista de causas los trastornos del sueño, alteraciones de la salud mental y el manejo del estrés, enfatizó el endocrinólogo.

Ahora bien, la prevención es la estrategia a la que apuestan los médicos para combatir esta pandemia.

“No es una tarea sencilla, pero no imposible porque se puede prevenir con **ejercicio y dieta**, lo que no significa dejar de comer sino aprender a consumir alimentos de calidad y en las cantidades adecuadas”, insistió el doctor Esteban Medina, del Área de Salud de San Francisco-San Antonio.

Medina añadió que es importante que la gente adopte la costumbre de leer las etiquetas y a identificar los productos con mayor cantidad de carbohidratos.

Adicionalmente, es necesario la implementación de programas preventivos desde la infancia y enlazar los esfuerzos de los servicios de salud para ser más proactivos en tema como prescripción del ejercicio, mejor acceso a una consulta nutricional y el seguimiento de la población que desea hacer un cambio en su estilo de vida, concluyó el endocrinólogo Calvo.

PESO BAJO CONTROL

Estas son algunas recomendaciones que hace el Colegio de Profesionales en Nutrición:

- Consumir alimentos preparados en casa con ingredientes de alto valor nutricional: granos integrales (avena integral, arroz integral, maíz, trigo integral), leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas) frutas y verduras de colores distintos
- Cocinar con especias naturales como orégano, albahaca, hierbabuena, tomillo y culantro
- Consumir semillas y nueces que aportan grasas saludables linaza, ajonjolí y almendras
- Evitar las bebidas azucaradas y el consumo de edulcorantes artificiales porque dañan el microbiota
- Aumentar la actividad física diaria
- Descansar
- Acompañar las comidas con agua
- Tomar 15 minutos diarios de sol
- Acudir a un profesional en salud mental para aprender estrategias adecuadas para gestionar las emociones
- Evitar el consumo de alcohol