



## **Un problema de peso**

Combinar una buena alimentación y la actividad física es la clave para gozar de una vida saludable que nos permita evitar muchas enfermedades. En México nos falta mucho para edificar una cultura más saludable en cuanto a las dietas y al ejercicio.

En el Día Mundial de la Actividad Física celebrado el 6 de Abril nos topamos con una dura realidad: Nuestro país posee el primer lugar a nivel mundial en obesidad de adultos, y el segundo en obesidad infantil, sólo por debajo de Estados Unidos.

El problema de la obesidad evidentemente no es exclusivo de México, desde 1980, la obesidad se ha más que duplicado en todo el mundo. En 2008 1,400 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.

El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia alimenticia.

La obesidad puede prevenirse si corregimos nuestros vicios. Para los mexicanos los principales tres factores que abonan a la obesidad son la mala



alimentación, la pobre educación nutrimental, y la inactividad física o sedentarismo.

La inactividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial en los últimos años. Además la inactividad física está aumentando en todo el mundo, tanto en los países de ingresos elevados como en los de ingresos bajos y medianos.

La celebración del Día Mundial de la Actividad física puede ser una excusa perfecta para comenzar a adoptar un estilo de vida más activo que beneficie directamente a nuestra salud. Las personas inactivas deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Los niños son el grupo más importante para atacar de raíz el problema de la obesidad en el mundo. Tan sólo en 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

Es un deber muy importante de los padres de familia el inculcar en sus hijos desde pequeños el mantenerse constantemente activos practicando algún deporte. Si hay un entorno favorable, el aumento de la actividad física es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad.



La Organización Mundial de la Salud ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física, pero sin duda alguna hacer cualquier actividad siempre será mejor que ninguna.

Todos los sectores y todos los niveles de gobierno, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen una función esencial que desempeñar en la conformación de entornos saludables y la promoción de la actividad física.

***Tener un estilo de vida activo es ver por el bien de todos, y el bien de todos es tarea de todos.***

**Equipo de ConParticipación**