

# Vida

## MÉXICO, PAÍS OBESO

Nuestra nación ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil: uno de cada cuatro niños escolares vive con sobrepeso u obesidad, mientras que siete de cada 10 adultos es gordo



ARCHIVO EL GRÁFICO

### PLAN DE ACCIÓN

## CONTRA EL COLESTEROL

Guía para prevenir el aumento del colesterol y mantener una buena salud cardíaca



Dr. J. LARRY DURSTINE



### SOPA DE LETRAS

## Un amigo/enemigo inseparable

Son muchas las cosas que se dicen sobre el colesterol, buenas y malas. En su libro *Plan de acción contra el colesterol*, el doctor Larry Durstine da cuenta de las últimas investigaciones sobre este elemento que atormenta a la humanidad.

En colaboración con el American College of Sports Medicine, elaboró esta guía sobre cómo el ejercicio, la dieta, la medicación y los métodos complementarios y alternativos ayudan a mejorar la salud y combatir la hipercolesterolemia.

“Puedes incrementar tu energía, perder peso y rejuvenecer tu corazón mediante el programa de ejercicio que presentamos, dirigido a combatir muy eficazmente el colesterol”, señalan los editores de Neo Person en su colección *Medicina y Salud*.

“Aprende qué tipo de ejercicio resulta más benéfico para ti y con qué frecuencia e intensidad debes entrenar. Descubre qué medicamento para el colesterol podría darte mejores resultados o de qué manera podrías modificar tus hábitos de vida con el fin de reducir o incluso eliminar la medicación por completo”, indican.

De acuerdo con Neo Person, la obra, “a diferencia de las dietas de moda que ‘ayudan’ a perder peso a costa de cualquier precio, tiene un plan de acción contra el colesterol: contiene programas de eficacia probada que permiten controlar los valores de colesterol en la sangre de la forma más rápida posible”.

S.O.

## COMER BIEN, LA MEJOR DEFENSA



FOTOPORTE: MÓNICA A. RODRÍGUEZ

### SILVIA OJANGUREN

Los mexicanos vivimos bajo la amenaza de la obesidad, una enfermedad incurable que se caracteriza por la acumulación anormal o excesiva de grasa, lo cual constituye un peligro para la salud. Los médicos afirman que no es una cuestión únicamente estética, sino que representa una mayor probabilidad de males gastrointestinales, diabetes mellitus, hipertensión, asma, entre otros.

Y en esto tiene que ver la mala alimentación, que se relaciona con “las primeras causas de muerte en México, así como con las principales enfermedades crónicas que afectan a la población trabajadora”, indica el director de Mercadotecnia de Sodexo México, Adrián Palomares.

### LAS COSAS DE PESO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en el 2005 que en todo el mundo existían 400 millones de adultos con obesidad, y para el 2015 se estima que habrá más de 700 millones.

Y México, reconocen las autoridades, es un país obeso; según diversos estudios, es uno de los países con mayores problemas de kilos de más entre la población adulta, y ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil. Las cifras no dejan dudas de la amenaza: siete de cada 10 mexicanos adultos y uno de cada cuatro niños escolares vive con sobrepeso u obesidad.

Y para entender el problema hay que analizar las causas:

La dieta. Este factor ha tenido muchos cambios a consecuencia del estilo de vida tan ajetreado que la mayoría de los mexicanos lleva; el tiempo que se dedica a la alimentación ha sido desplazado a segundo término aumentando el consumo

de “comida rápida”, que generalmente es alta en grasas y azúcar, esto provoca que se consuma mayor cantidad de energía y nutrientes de los que se requieren, haciendo que lo que no se gasta se acumule en forma de “tejido graso”, principalmente en el área del abdomen y se refleje en un aumento de peso corporal.

Actividad física. Ésta ha disminuido considerablemente entre la población mexicana al pasar la mayor parte del tiempo trabajando, transportándose del trabajo a su casa o sentados frente a una computadora, televisión o videojuegos. Al realizar actividad física “gastamos o quemamos” energía, reduciendo así la posibilidad de acumular tejido graso y ayudando a mantener en condiciones óptimas al cuerpo.

### LOS MALOS HÁBITOS

De acuerdo con especialistas, buena parte del asunto deriva de la ausencia de hábitos alimentarios saludables, como son: limitar el consumo de bebidas azucaradas, frituras, pastelillos, comida rápida. Aumentar el consumo de verduras. Entre más vegetales se consuma mejor, no olvides comer-

las crudas, en ensaladas o poco cocidas.

Asimismo hay que aprender a consumir cinco comidas pequeñas al día, así el cuerpo siempre tiene alimento, por lo que se favorece la saciedad sin llegar al famoso “atracción”.

### TIEMPO PARA CADA COSA

Sodexo México ha creado Resto Pass, el programa integral Vivir Bien, que tiene como finalidad atender la necesidad de una alimentación saludable de forma práctica y redituable generando un círculo estilo de vida saludable.

El desayuno es clave en la dieta sana: se ha comprobado científicamente que las personas que no lo toman tienden a aumentar de peso