www.cayre.co

DÍAS CONMEMORATIVOS DE LA SALUD DIGESTIVA

MAYO 24 A MAYO 27

OBESIDAD UNA PANDEMIA EN CURSO

Periódicamente, el mundo se sorprende cuando ocurren pandemias infecciosas. Sin duda, 2020 será recordado como el año de la pandemia de COVID 19 que ha tenido un impacto tan extraordinario en el mundo. Podemos ser optimistas de que es probable que una vacuna, un tratamiento específico y medidas epidemiológicas encuentren una solución para controlar el COVID 19.

Al mismo tiempo, la pandemia actual de obesidad afecta a la población mundial con efectos igualmente devastadores pero claramente no tan dramáticos como el COVID. El impacto de la obesidad en el desarrollo de comorbilidades y, posteriormente, el efecto sobre la esperanza de vida es tan devastador como cualquier pandemia infecciosa.

La única diferencia es la gravedad de la enfermedad; las infecciones tienen un efecto relativamente rápido, mientras que los efectos de la obesidad sobre la esperanza de vida son más insidiosos, más devastadores pero menos agudos. Lo que hace que la obesidad sea aún más impactante como pandemia es el conocimiento de que puede ser potencialmente prevenible.

Una vez que ha ido más allá de la prevención y la curación fácil, tenemos a nuestra disposición una serie de enfoques terapéuticos que han demostrado ser eficaces para detener la pandemia. El desafío para nosotros es poder brindar atención asequible de la obesidad y sus comorbilidades en un mundo con recursos, experiencia y prácticas culturales variables.

4 CONSEJOS PARA EVITAR LA OBESIDAD

1. Realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y 1 o 2 refrigerios, es importante establecer un horario regular de comidas y evitar comer fuera de los tiempos de comida u omitir alguna comida.

2. Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación

3. Fomentar la actividad física diaria

4. Restringir alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, sal y grasas, alimentos procesados o preparados de alta densidad energética, reforzando el consumo de alimentos de todos los grupos. Podemos elegir una dieta abundante en verduras, frutas, granos enteros, leguminosas y agua.

Fuente: World Gastroenterology Organisation (WGO)

En Cayre contamos con médicos especialistas que te pueden asesorar sobre el tipo de alimentaciónque te puede ayudar a estar más sano!

Consultas Especializadas:

- Reumatología niños y adultos
- Inmunología y alergología niños y adultos
- Somnología o trastornos del sueño niños y adultos
- Fisiatría adultos
- Neurología adultos