

Luchamos contra el sobrepeso y la obesidad de la población

Con un programa que ofrece el servicio de consultorio individual y grupal, en donde se han atendido cerca de 5.300 personas y se han realizado 38 cursos y talleres sobre alimentación y estilos de vida saludables, y con un proyecto comunitario denominado Póngale vida, que promueve la actividad física en centros educativos, la Universidad de Costa Rica (UCR) contribuye en la lucha contra el gran problema que es el sobrepeso y la obesidad infantil y adulta en el país.

Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, el sobrepeso y la obesidad en la población de 5 a 12 años alcanza un 21,4%, tanto en poblaciones de zonas rurales como urbanas; mientras que en adultos las cifras se disparan a un 62,4% en hombres entre 20 y 64 años y en mujeres es mayor, porque alcanza un 60% en edades de 20 a 44 años y un 77,3% en las que tienen de 45 a 64 años.

La hipertensión arterial y la hipercolesterolemia que antes eran males propios de la población adulta, ahora afectan a escolares y la diabetes mellitus es diagnosticada en la adolescencia. Un estudio realizado por la Escuela de Nutrición de la UCR comprobó en un 22% de escolares de primero a tercero grado tenían niveles altos de colesterol, un 46% también los triglicéridos altos y un 15% un LDL o colesterol malo alto.

Esos son los principales factores de riesgo para muchas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes, los accidentes cerebro y cardiovasculares y el cáncer, entre otras.

La obesidad es el resultado de hábitos nocivos de alimentación, el sedentarismo, el consumo de comida chatarra con mayor contenido de sal y grasas, la ingestión de bebidas altamente azucaradas y el rechazo a frutas y vegetales.

Por medio del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Preanu), la Escuela de Nutrición, desde hace más de cinco años, emprendió acciones educativas y abrió sus consultorios para orientar en dietas saludables a la población infantil, a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, a persona con hipertensión, con colesterol y triglicéridos altos y con problemas digestivos.

Póngale Vida es el nombre del proyecto que ha desarrollado la Profesora Xinia Fernández Rojas durante más de cinco años, tres de ellos en los centros educativos del cantón de La Unión, en Cartago y desde hace dos años y medio en la zona de Los Santos y en Turrialba.

Aparte de promover cambios en la alimentación, realiza diversas actividades físicas en los Domingos Familiares, como ejercicios, concursos, carreras de atletismo y de obstáculos, partidos de fútbol y baile, entre otros.

Además impulsa el Recreo Activo y las Meriendas Saludables, aporta materiales educativos como un planificador diario de meriendas; capacita a docentes y familiares de los niños y niñas para fortalecer la adopción de estilos de vida saludables.

Talleres y cursos que se ofrecen:

- Como mejorar mi alimentación
- Alimentación saludable para la persona vegetariana
- Cocina Navideña Saludable
- Cuidados Nutricionales en el embarazo y la lactancia
- Aprendiendo juntos a comer sanamente

- Obesidad Infantil: prevéngala en los primeros años de vida
- Fomento de una alimentación saludable en las personas adultas mayores
- Enfermedades digestivas y Alimentación
- Hipertensión arterial... cuidados en su alimentación
- Colesterol y Triglicéridos... ¿y ahora qué como?