



# Obesidad es un tema preocupante en el mundo

30 AGO 2010 Salud



La Doctora Ana María López Sobaler, es profesora de nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. Jorge Carvajal Aguirre

La obesidad es un problema de salud pública en el mundo, pues es la quinta causa de muertes más frecuente, y porque el exceso de peso se relaciona con diferentes enfermedades, como la diabetes, las enfermedades coronarias, el colesterol malo, infartos, hipertensión, vesícula biliar y cáncer.

Estos datos los dio a conocer la Dra. Ana María López Sobaler, profesora de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, durante su conferencia *El reto de hacer frente a una epidemia global: la obesidad*, como parte del simposio que organizó el Instituto de Investigaciones en Salud (INISA), con motivo de la celebración de sus 35 años de existencia.

La lista de países con mayor porcentaje de obesidad lo encabeza Nauru, una pequeña isla en la Polinesia Francesa, con un 90% de población obesa. Le sigue en orden descendente

Estados Unidos, México, Chile, Colombia, China y Japón.

Uno de los mayores problemas en los países con mayor obesidad es que los niños y adolescentes consumen cada vez más alimentos con grasas y azúcares, y tienen un menor gasto energético, debido a que las actividades que realizan, son más sedentarias, como es el ver televisión, realizar menos ejercicio físico, jugar en la computadora, etc.

Otro de los problemas es la proliferación de dietas sin ningún estudio científico, lo cual va en detrimento de una educación nutricional adecuada. Para la Dra. López la dieta mediterránea es la más equilibrada, pues incluye todos los tipos de alimentos necesarios para el organismo que, consumidos de manera moderada ayudan a las personas a mantener un peso moderado.

### **A base de carbohidratos**



A la charla asistieron gran cantidad de estudiantes, docentes, personal de las diferentes instituciones de salud de nuestro país y público en general. Jorge Carvajal Aguirre

La especialista expuso algunos resultados de dos investigaciones realizadas en la Universidad Complutense de Madrid, los cuales desmitifican algunas afirmaciones populares como que para bajar de peso hay que dejar de lado los carbohidratos o en su defecto, hay que hacer dieta de vegetales, verduras y legumbres.

“La gente tiene carbohidratofobia...” manifestó la académica española. Ella explicó que las grasas son las que más aportan calorías a la dieta, ya que cada grasa aporta 9 kilocalorías, le sigue el alcohol, con 7 kilocalorías, luego los carbohidratos, hortalizas y proteínas con 4 kilocalorías.

“Cuando la gente gana más peso es por la cantidad de grasas que consume, y no tanto por los carbohidratos”, afirmó la Dra. López. Según lo expresó, un estudio demostró que las dietas basadas en carbohidratos también pueden lograr que las personas bajen de peso, siempre y cuando estén bien controladas.

Una de las investigaciones orientó a un grupo de mujeres para que hiciera una dieta a base de verduras y otro grupo a base de carbohidratos. El estudio se realizó durante seis semanas en las que la ingesta de grasas no fue mayor al 30% de la alimentación. A pesar de que ambos grupos de mujeres perdieron peso, las que consumieron la dieta a base de carbohidratos, perdieron más peso que el grupo que consumió verduras.

La nutricionista comentó que los carbohidratos proporcionan mayor energía por gramo, y dan mayor sensación de saciedad, además promueven su propia oxidación tras su ingesta. Sin embargo no todos los carbohidratos son adecuados para una buena dieta, ella recomendó consumir siempre productos integrales e incluir cereales en el desayuno.

Los datos aportados por la Dra. López revelan que tanto hombres como mujeres se preocupan por su peso, aunque las mujeres son las que más se preocupan, sobre todo por su estética. En uno de los estudios, ambos géneros reconocieron haber realizado al menos una vez algún tipo de dieta. Además, manifestó que el ideal de dieta y la percepción que tenían de lo que deben o no deben consumir en muchas ocasiones es erróneo.

Entre las conclusiones, la especialista aseveró que el tema de la obesidad hay que enmarcarlo en un contexto global, en el que se involucren las comunidades, las familias, las empresas, los centros de enseñanza y las instituciones de salud.

Exhortó a las y los presentes a realizar mayor actividad física, pero durante la rutina diaria, por ejemplo, usar gradas en lugar del ascensor, caminar en vez de utilizar el autobús, realizar caminatas después de cada comida, sacar a pasear a la mascota, realizar actividades familiares al aire libre y todas aquellas que incluyan actividad física.

[Marisel Rodríguez Solís](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[marisel.rodriguez@ucr.ac.cr](mailto:marisel.rodriguez@ucr.ac.cr)