

La obesidad

Un problema de salud que se puede prevenir y tratar

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una condición de salud que ocurre cuando una persona tiene más grasa corporal de la que su cuerpo necesita para funcionar bien. Esto puede causar distintos problemas de salud y afectar la calidad de vida. La obesidad no es solo una cuestión de apariencia física, sino un problema médico que puede influir en todo el organismo.

Los profesionales de la salud suelen usar una medida llamada Índice de Masa Corporal (IMC) para saber si una persona tiene un peso adecuado para su estatura. Este cálculo compara el peso con la altura. Cuando el resultado es muy alto, se considera que la persona tiene obesidad. Sin embargo, esta medida no es perfecta, por lo que también se tienen en cuenta otros aspectos como la edad, el sexo y el estado general de salud.

La obesidad puede afectar tanto a niños, jóvenes y adultos, y normalmente se desarrolla de forma lenta, a lo largo del tiempo, debido a malos hábitos que se repiten día tras día.

¿Por qué aparece la obesidad?

La obesidad no tiene una sola causa. Generalmente aparece por la combinación de varios factores relacionados con el estilo de vida, el entorno y las emociones.

Alimentación poco saludable

Una de las causas principales es consumir con frecuencia alimentos con mucha grasa, azúcar y sal, como comida rápida, frituras, dulces, galletas y bebidas azucaradas. Estos alimentos aportan muchas calorías, pero pocos nutrientes, por lo que el cuerpo recibe energía en exceso y la guarda en forma de grasa.

También influyen otros hábitos como comer en exceso, hacerlo muy rápido, saltarse comidas o no tener horarios fijos para comer.

Falta de actividad física

Muchas personas pasan gran parte del día sentadas, usando el celular, la televisión o la computadora. Cuando el cuerpo no se mueve lo suficiente, no quema la energía que consume, y esa energía se acumula como grasa corporal.

Factores familiares y del cuerpo

Algunas personas tienen más facilidad para subir de peso debido a características heredadas de su familia. Aun así, los hábitos diarios siguen siendo muy importantes y pueden marcar la diferencia.

Factores emocionales

Las emociones también influyen en la alimentación. El estrés, la tristeza, la ansiedad o el aburrimiento pueden hacer que una persona coma más de lo necesario, incluso cuando no tiene hambre. Esto se conoce como comer por emociones.

El entorno

El lugar donde vivimos también influye. La fácil disponibilidad de comida poco saludable, la publicidad constante y la falta de espacios seguros para hacer ejercicio dificultan llevar una vida saludable.

Consecuencias de la obesidad

La obesidad puede traer varios problemas para la salud si no se controla. Entre los más frecuentes se encuentran:

- Problemas del corazón y la presión arterial
- Diabetes
- Dificultades para respirar
- Dolor en las articulaciones
- Cansancio constante
- Problemas emocionales como baja autoestima

Además, en niños y adolescentes, la obesidad puede afectar el crecimiento y el bienestar emocional.

¿Cómo se puede prevenir la obesidad?

La obesidad se puede prevenir adoptando hábitos saludables desde temprano y manteniéndolos con el tiempo.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable no significa dejar de comer, sino comer mejor. Es importante:

- Comer frutas y verduras todos los días
- Elegir alimentos variados
- Reducir el consumo de dulces, frituras y bebidas azucaradas
- Beber suficiente agua
- Comer con horarios regulares

Actividad física diaria

Mover el cuerpo todos los días es fundamental. No es necesario hacer ejercicios difíciles; caminar, bailar, jugar o andar en bicicleta ya ayuda mucho. Lo importante es mantenerse activo.

Dormir bien

Dormir las horas necesarias ayuda al cuerpo a funcionar correctamente. Cuando una persona no duerme bien, puede sentir más hambre y menos energía para moverse.

Cuidado de las emociones

Aprender a expresar lo que se siente, hablar con alguien de confianza y pedir ayuda cuando sea necesario ayuda a evitar comer por ansiedad o tristeza.

¿Cómo se trata la obesidad?

El tratamiento de la obesidad depende de cada persona y debe hacerse con acompañamiento profesional.

Cambios en el estilo de vida

Es la base del tratamiento e incluye:

- Mejorar la alimentación
- Aumentar la actividad física
- Cambiar hábitos poco saludables
- Recibir apoyo emocional

Estos cambios deben hacerse poco a poco para que sean duraderos.

Tratamiento médico

En algunos casos, el médico puede indicar medicamentos para ayudar a controlar el peso. Estos solo deben usarse con supervisión médica.

Apoyo psicológico

La ayuda psicológica es importante para trabajar la relación con la comida, mejorar la autoestima y mantener la motivación.

Cirugía

En casos muy graves, cuando otros tratamientos no funcionan, puede considerarse una cirugía. Esta opción se utiliza solo en situaciones especiales y con control médico estricto.

Conclusión

La obesidad es un problema de salud que puede prevenirse y tratarse. Llevar una alimentación saludable, mantenerse activo, dormir bien y cuidar la salud emocional son pasos fundamentales para mejorar la calidad de vida. Con información clara, apoyo familiar y acompañamiento profesional, es posible enfrentar la obesidad de manera responsable y respetuosa.

Datos sobre la obesidad en Paraguay

En Paraguay, la obesidad y el sobrepeso son un problema de salud que afecta a una gran parte de la población y que ha venido aumentando en los últimos años:

- Más del 60 % de los adultos paraguayos tienen sobrepeso u obesidad, es decir, más de 6 de cada 10 personas adultas presentan exceso de peso.
- Según estimaciones recientes, alrededor del 36 % de los adultos tienen obesidad, y se espera que esta cifra siga aumentando en los próximos años si no se toman medidas eficaces.
- El sobrepeso y la obesidad también afectan a los niños y adolescentes, y se ha observado que estos problemas están aumentando incluso en edades tempranas, lo que preocupa a los profesionales de la salud.

Estos datos muestran que la obesidad no es solo un problema individual, sino una situación que afecta a toda la sociedad paraguaya, y que está relacionada con hábitos de vida como la alimentación, la falta de actividad física y otros factores del entorno.

Redactado por: Dra. Debora Martins