

4 de Marzo

**DÍA MUNDIAL
DE LUCHA CONTRA
LA OBESIDAD**



**En Paraguay,
1 de cada 3 niños,
niñas y adolescentes
padece de SOBREPESO
u OBESIDAD**

**Cada año se registran 2.600 muertes
vinculadas al exceso de peso**

El 4 de marzo

Se conmemora el Día Mundial de Lucha contra la Obesidad, cuyo objetivo es aumentar la concienciación y el conocimiento sobre este problema de salud, y a la vez, fomentar acciones de prevención y promoción de estilos de vida saludables en la población.

¿Qué es la Obesidad?

Es una enfermedad crónica y a la vez constituye un factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer, afecciones cardiovasculares, depresión y ansiedad, entre otras.

Se produce de manera progresiva, cuando una persona acumula una cantidad excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud.



En Paraguay

El sobrepeso y la obesidad afectan al:

58%

**Población
adulta**

y al

34,6%

**Escolares y
adolescentes**

Es decir, **6 de 10 adultos** tienen exceso de peso y **1 de cada 3 niños y adolescentes** se encuentra con esta condición de salud, conforme a los datos obtenidos de la Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles y del Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (SISVAN-INAN), del Ministerio de Salud Pública.

Lamentablemente, alrededor de **2600 muertes** al año son atribuidas a la obesidad.

Necesitamos tu ayuda

Ante este escenario, desde la Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles buscamos:

- Instar a la población a mejorar sus hábitos para prevenir el sobrepeso y la obesidad, y evitar complicaciones asociadas, y al mismo tiempo.

- Motivar a familiares y amigos a colaborar con la promoción de estilos de vida saludables y formar parte del movimiento “**Cambiamos hábitos por un futuro saludable**”, que es el lema nacional.

Sobrepeso y obesidad se pueden prevenir

Para contar con un estilo de vida saludable es esencial modificar algunos hábitos y perseverar en ellos. Se deben tener en cuenta estas recomendaciones:

- 1 Consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, de diferentes colores, preferentemente frutas enteras y verduras siempre que sea posible, en su forma cruda, para aprovechar mejor los nutrientes.
- 2 Tomar entre 8 a 10 vasos de agua potable por día. Una opción para quienes les cuesta cumplir esta recomendación es saborizar el agua en forma natural con rodajas de frutas.
- 3 Disminuir el consumo de bebidas azucaradas, como gaseosas, jugos azucarados y bebidas energizantes.
- 4 Realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada en forma continuada o fraccionada en 6 sesiones de 10 minutos al día. "Todo movimiento cuenta".
- 5 Limitar el tiempo frente a pantallas (TV, computadoras, teléfono celular, tablets, videojuegos).

Sobrepeso y obesidad se pueden prevenir

Para contar con un estilo de vida saludable es esencial modificar algunos hábitos y perseverar en ellos. Se deben tener en cuenta estas recomendaciones:

- 6 Utilizar las escaleras en lugar de ascensores, caminar, bailar, andar en bicicleta, jugar deportes o pasear al perro, para mantenerse físicamente activo.
- 7 Preferir alimentos naturales y comidas hechas en casa, en lugar de alimentos ultra procesados y/o envasados, estos últimos aportan muchas calorías y pocos nutrientes a nuestro organismo.
- 8 Limitar el consumo de comidas rápidas, frituras, embutidos y alimentos con alto contenido de sal y grasas saturadas.
- 9 Comer de manera lenta y tranquila, siempre que se pueda en compañía.
- 10 Descansar entre siete a ocho horas por la noche y procurar no ver pantallas hasta 1 hora antes de dormir.

¿Dónde acudir si tiene obesidad?

El **Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social** dispone de 17 consultorios para el manejo integral de la obesidad, instalados en las diferentes regiones del país. Cuatro de ellos son exclusivos para la atención infantojuvenil.

La finalidad de estos consultorios es brindar al paciente un tratamiento integral, bajo la evaluación de profesionales médicos, nutricionistas y psicólogos; y una prescripción y orientación sobre actividad física y ejercicios que ayuden, en su conjunto, a lograr un peso saludable. Cabe recordar que la atención en cada uno de estos centros es totalmente gratuita.

INCENTIVÁ

hábitos

saludables

PREVENÍ

la obesidad

infantil