Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Especialistas urgen a replantear estrategias para disminuir obesidad y favorecer actividad física

Dan a conocer detalles de los módulos de Medicina, y de Actividad Física y Salud, del CIAM 2019

En México tres de cada 10 niños entre los cinco y los 11 años presentan sobrepeso u obesidad. La prevalencia de estas dos condiciones aumenta según la edad, pues entre los 12 y los 16 años, cuatro de cada 10 adolescentes y siete de cada 10 adultos las tienen, afirmó la Coordinadora del Módulo de Medicina, del vigésimo primer Congreso Internacional Avances en Medicina (CIAM) 2019, doctora Lorena Valerdi Contreras.

En conferencia de prensa para dar detalles del programa de este congreso, la especialista calificó a este tema como el principal problema de salud pública que tiene México en la actualidad, pues los resultados en cuanto a prevención han sido “catastróficos”, lo que influye en los aspectos económicos y de atención por parte del sector salud.

“Es un problema complejo con orígenes complejos, donde la genética tiene que ver, al igual que los estilos de vida, la falta de actividad física y que involucra el día a día de todas las personas. Las estrategias en México y en países como Estados Unidos no han funcionado y, probablemente, necesitamos replantear las estrategias y concientizar a la familia, que es donde se aprenden los hábitos de alimentación más importantes”, aseguró.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud, en el país 50 y 60 por ciento de los niños no realizan suficiente actividad física, y la proporción de aquellos que no cumplen con las recomendaciones de no estar sentados más de dos horas frente a la pantalla, llega a 80 por ciento, abundó el Coordinador del Módulo de Actividad Física y Salud del CIAM, licenciado Alejandro Gaytán González.

“Esto nos dice que, quizás, las políticas públicas no están funcionando, pero también que las generaciones han cambiado y nuestra forma de lidiar con ellas no ha sido la mejor. Es mucho más fácil que tengan un aparato en la mano en vez de que puedan salir a jugar o a hacer otra cosa, al menos en las zonas urbanas”, añadió.

Afirmó que los responsables de atención y promoción de la salud están obligados a innovar en la manera en que abordan este problema para no seguir teniendo los mismos resultados, en los que los índices de sobrepeso y obesidad incrementan cada vez más.

“Es un trabajo conjunto de la individual y lo público como siempre tuvo que haber sido, y que ahora nos damos cuenta que así lo tuvimos que haber hecho, pero no lo estamos haciendo y nos está rebasando el problema”, recalcó Gaytán González.

El también Coordinador del Módulo de Actividad Física y Salud, doctor Juan Ricardo López y Taylor,

agregó que no hay estudios más profundos de este problema en los que se evalúe minuciosamente cuánta actividad física y de qué tipo realizan niños y jóvenes en el país.

Dijo que no hay un solo tipo de actividad física recomendada, pues dependerá de cada persona los efectos que un tipo de ejercicio tenga, además de sus condiciones físicas, su ritmo de vida y sus gustos.

Lo importante es que tanto niños como adultos tengan actividad y estén lo menos posible sentados tanto en la escuela como en el espacio de trabajo, y hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada o vigorosa.

“El mensaje es que ya no es tan sólo el hecho de hacer estos 30 minutos, sino tener que hacer actividad física en todo momento y dormir adecuadamente al menos seis horas, pues en caso contrario es un gran factor de riesgo para las enfermedades metabólicas”, indicó.

Durante el CIAM, el Módulo de Medicina abundará acerca de la medicina traslacional, que utiliza los descubrimientos en estudios de laboratorio, clínicos o poblacionales para traducirlos en nuevas herramientas o estrategias para mejorar la salud humana en aspectos preventivos y tratamientos.

Se tocarán temas como la neurobiología de la conducta alimentaria; los mecanismos genéticos y epigenéticos que contribuyen a la disfunción del tejido adiposo; las consecuencias de la obesidad y la enfermedad renal, su tratamiento desde la perspectiva traslacional, y las estrategias del sector salud mexicano para su manejo.

El Módulo de Actividad Física y Salud abordará temas como el enfoque interdisciplinar en el rendimiento físico; la planeación del ejercicio y la deficiencia energética, así como la aplicación de la ciencia en temas relacionados con el ejercicio y el deporte.

A t e n t a me n t e
"Piensa y Trabaja"
Guadalajara, Jalisco, 13 de diciembre de 2018

Texto: Mariana González
Fotografía: Gustavo Alfonzo

Etiquetas:
Lorena Valerdi Contreras [1]

URL Fuente:
https://comsoc.udg.mx/noticia/especialistas-urgen-replantear-estrategias-para-disminuir-obesidad-y-favorecer-actividad

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/lorena-valerdi-contreras