

Título del trabajo: México Obeso: ¿Un problema de salud pública?

Clave de registro del proyecto: CIN2016A30157

Escuela: Colegio Alemán Alexander von Humboldt, plantel Sur

Autores:

- Juan Carlos Álvarez Díaz-González
- Diego Piña Soriano
- Mark Philippe Nottebohm Manning
- Javier Saucedo Pérez

Asesora: Ana Gabriela Piña Anguiano

Área de conocimiento: Ciencias Sociales

Disciplina: Sociología

Tipo de investigación: Documental y de campo

Lugar y fecha: Ciudad de México, febrero 2016

México obeso: ¿Un problema de salud pública?

Resumen

En esta investigación queremos analizar qué relación tiene la ingesta de comida chatarra con la obesidad, nos interesa indagar por qué en México se considera actualmente al sobrepeso y la obesidad como un problema de salud pública.

De qué forma las autoridades competentes tratan esta problemática, de qué manera afecta a niños y jóvenes y que soluciones reales puede haber para combatir este grave problema. Para ello realizamos una búsqueda de información documental en diferentes fuentes especializadas, noticias actuales, entrevistas a dos especialistas de la salud y aplicamos una encuesta en nuestro colegio con el fin de aproximarnos a posibles alternativas de solución para esta grave epidemia.

Palabras clave: Obesidad, sobrepeso, epidemia, problema, salud pública, combate.

Summary

In this investigation we want to analyze the relation between junk food and overweight. Furthermore we want to investigate why this health issue is such a big problem in Mexico. Also, we want to know how the authorities deal with this problem and how it affects kids and teens, with the purpose to find viable solutions.

For our investigation, we did a research in different kinds of specialized media, like recent news, we interviewed experts in the field and we applied an opinion poll to students from our school.

Key words: obesity, overweight, epidemic, problem, public health issue, fight.

Introducción

Planteamiento del problema

Actualmente se considera a la obesidad un problema de salud pública prioritario, resulta alarmante que a nivel mundial, nuestro país ocupe el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en adultos. “En nuestro país, el 72% de las mujeres mayores de 20 años (20.52 millones) tiene obesidad o sobrepeso, 66% de los hombres mayores de 20 años (16.96 millones) y el 26% de niños en edad escolar (5.54 millones)”. (<http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/>). De acuerdo a la Secretaria de Salud, México tiene la incidencia más alta en todo el mundo: 28% de los niños entre 5 y 9 años de edad, y 38% de jóvenes de entre 10 y 19 años de edad la padecen. Adicionalmente, el sobrepeso infantil, afecta a más del 37% de niños y al 32% de las niñas. (Noticieros Televisa, Web, 2015).

En términos económicos, la obesidad le ha costado a México una gran cantidad de dinero, solo en 2008 se invirtieron 5,500 millones de dólares en tratamientos para combatirla. Se estima que de seguir así en el año 2017 la cifra alcanzará los 12,500 millones de dólares. (Forbes, 2015).

El gobierno ha tomado diversas medidas como: fomentar el ejercicio, hábitos alimenticios saludables, gravar con impuestos especiales alimentos azucarados y comida chatarra, entre otros. Sin embargo, no todas estas medidas han tenido éxito, por ejemplo el aumento al impuesto a las bebidas de alto contenido calórico, no redujo el consumo de los mexicanos y tampoco bajó la obesidad en México, señalan especialistas del ITAM (Radio Fórmula, Web, 2016).

El problema es tan grave que la esperanza de vida para niños y jóvenes con problemas de sobrepeso y obesidad es desalentadora, puesto que mientras en los países desarrollados la expectativa de vida superó la barrera de los 80 años, en México no ha llegado a los 75 años, teniendo a la diabetes, problemas cardiovasculares y distintos tipos de cáncer como las principales enfermedades crónico-degenerativas asociadas a este problema.

Si bien se observa esta problemática en todos los niveles socioeconómicos, la población más afectada es la que tiene menos recursos económicos, el investigador Alejandro Cerda afirma que hay una relación directa entre la obesidad y la pobreza “no es que la gente no sepa que comer, sino que no tiene el dinero para hacerlo bien. Su poder adquisitivo hace que no pueda acceder a verduras o frutas, sino que lo más cercano son galletas y azúcares” (La Jornada, 2007)

Finalmente, también prevalece entre la población una falta de conocimiento sobre los beneficios de una comida balanceada y estilos de vida saludable.

Hipótesis o Conjeturas

- Los niños y adolescentes heredan los hábitos alimenticios de su entorno (familia, escuela y medio cultural que los rodea).
- El estilo de vida de las personas en el siglo XXI no favorece una nutrición balanceada debido a la falta de tiempo, teniendo como resultado la búsqueda de comida rápida que en muchas ocasiones es poco nutritiva y falta de higiene.
- El sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad, se requiere modificar los estilos de vida actuales para promover buenos hábitos como el ejercicio.
- Las personas de bajos recursos no se alimentan adecuadamente por no tener el poder adquisitivo necesario para ello.
- La promoción de la comida tradicional mexicana, que incluye en su composición los cuatro grupos alimenticios, puede favorecer una cultura alimentaria frente a la comida chatarra y malos hábitos alimenticios.
- Las acciones gubernamentales encaminadas a combatir la obesidad, no han sido suficientes para revertir esta problemática en el siglo XXI.

Justificación y sustento teórico

La obesidad es una epidemia que se debe atacar tomando medidas extremas (Rivera, 2016), al ser un problema de salud prioritario para los mexicanos, compete a la sociedad buscar alternativas de solución, en este sentido, nos parece muy importante realizar este trabajo de investigación, ya que indagar en las causas y consecuencias de

esta problemática nos permite tomar y generar conciencia, favoreciendo una cultura de la prevención para nosotros mismos y nuestro entorno.

El sustento teórico de nuestro trabajo se logra gracias a la búsqueda de información documental en libros y revistas científicos, la entrevista a dos especialistas del área de la salud y la consulta de información en organismos nacionales como la Secretaría de Salud e internacionales como la Organización Mundial de la Salud.

Objetivo general:

- Analizar qué relación tiene la ingesta de comida chatarra con la obesidad, si la población juvenil está en riesgo y qué acciones llevan a cabo las instituciones para frenar este problema de salud pública.

Objetivos específicos

- Identificar las principales causas y consecuencias asociadas al sobrepeso y la obesidad
- Conocer que acciones públicas se han instrumentado para combatir esta problemática
- Aplicar una encuesta dirigida a los adolescentes para identificar que conocen sobre la problemática y si llevan un estilo de vida saludable que los prevenga de esta epidemia
- Entrevistar a dos especialistas del área de la salud para conocer su opinión sobre esta problemática
- Proponer una alternativa de solución al problema de la obesidad

Fundamentación teórica

A continuación presentamos algunas definiciones que consideramos esenciales para lograr la comprensión del problema de estudio y que forman parte de nuestro sustento teórico.

- **Obesidad y sobrepeso:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. El sobrepeso y la obesidad no significan

lo mismo. El sobrepeso es un exceso de peso en relación con la altura de una persona, esto no se identifica necesariamente por la constitución física. Existe la posibilidad de que alguien que es delgado tenga sobrepeso, ya que el peso de una persona incluye no solo grasa, sino también el resto de los tejidos. En cambio, la obesidad se define como un exceso de grasa ubicada en el organismo. Para establecer si una persona se encuentra en estado de sobrepeso o de obesidad, se utiliza el índice de masa corporal (IMC) que consiste en dividir el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado. El IMC normal debe de ser de 18 a 25 puntos, cuando hay sobrepeso, este índice se encuentra entre 25 y 30 puntos. Cuando el IMC es de 30 a 40 puntos, la persona se encuentra en estado de obesidad.

- **Nutrición:** Es la obtención y digestión de los nutrientes que se obtienen de los alimentos en el organismo.
- **Malnutrición:** “Se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo” (FAO,2016)
- **Desnutrición:** Es un problema de salud, que se debe a la falta de proteínas, energía y micronutrientes. En los niños, la desnutrición es causada por un mal estado de salud y una ingesta alimentaria inadecuada.
- **Sobrealimentación:** Es un problema de salud, donde la ingesta de alimentos es mayor a la necesaria. Esto es causante de la obesidad y del sobrepeso.
- **Cultura alimentaria:** Es el “conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, incluye todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan a las diferentes fases del proceso” (Gracia Arnaiz, 2002:17). En el caso de nuestro país, la cultura alimentaria está basada principalmente en el consumo de granos, como el maíz, frijol y trigo, actualmente se cultivan alrededor de 64 razas de

maíz. Uno de los ejemplos más claros de la importancia del maíz como base de la alimentación de los mexicanos es la tortilla.

Metodología de la Investigación

Esta investigación combina la búsqueda de información documental en fuentes oficiales como la Organización Mundial de la Salud y la Secretaría de Salud, noticias en periódicos de difusión nacional, artículos en revistas científicas, con el trabajo de campo, a través de la entrevista a dos especialistas del área de la salud quienes de primera mano comparten sus conocimientos y opiniones sobre esta problemática. A la par de la aplicación de 57 entrevistas a estudiantes de secundaria y preparatoria del Colegio Alemán plantel sur, que corresponden al 13.1% de la población total del colegio.

Resultados obtenidos

Los días 7 y 8 de enero, se aplicaron 57 encuestas aleatorias a estudiantes de secundaria y preparatoria del Colegio Alemán Alexander von Humboldt plantel Sur, que corresponden al 13.1% de la población total del colegio, en este estudio participaron 53% mujeres y 47% hombres (ver gráfico 2). Las edades de los estudiantes oscilan entre los 13 y los 18 años, el 36% cuentan con 13 años y cursan el 2o grado de secundaria, mientras que el 13% tienen ya 18 años y cursan quinto grado de preparatoria (ver gráfico 1). El propósito de aplicar esta encuesta es identificar que conocen los estudiantes sobre el sobrepeso y la obesidad y si llevan un estilo de vida saludable que los prevenga de la epidemia. Por otro lado, nos interesa conocer la relación del sobrepeso y la obesidad con la pobreza, ya que como citamos anteriormente, el investigador Cerda afirma que la gente de bajos recursos no se alimenta bien porque no tiene la solvencia económica para hacerlo. Queremos saber si en nuestro entorno (clase media y alta) se ha creado conciencia de la importancia de una buena alimentación y el ejercicio para combatir el sobrepeso y la obesidad.

A continuación mostramos algunos datos relevantes del estudio aplicado.

Encuesta: México obeso: ¿Problema de salud pública?

I. Datos generales:

- Población Total: 444 alumnos
- Población encuestada: 57 alumnos
- Porcentaje: 13.1%

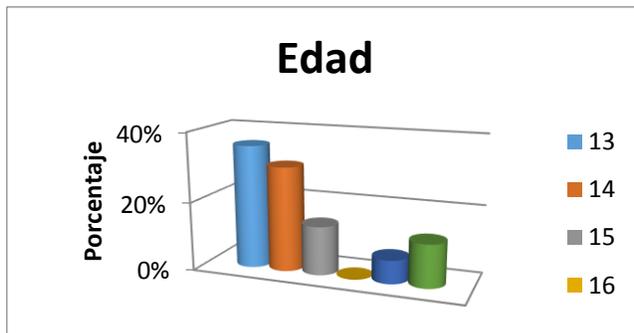


Gráfico 1. Edad de los participantes.

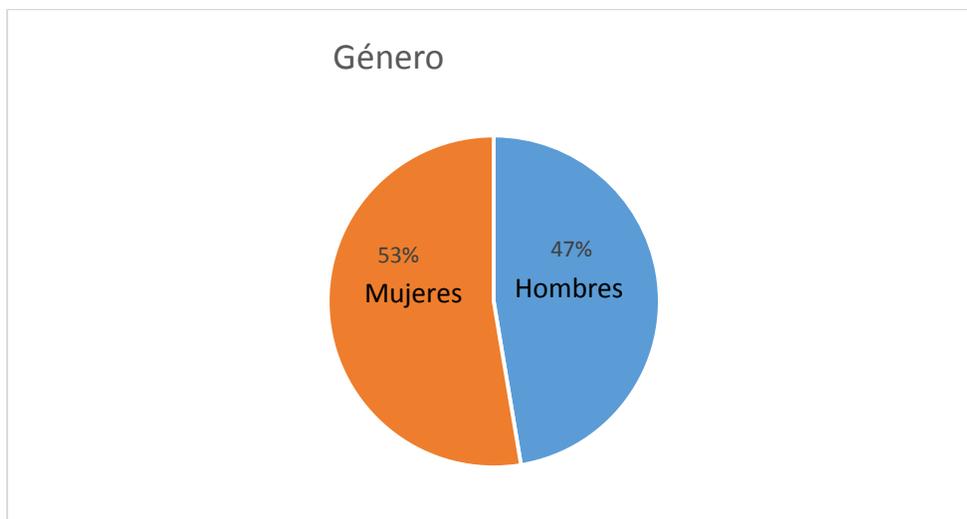


Gráfico 2. Género de los participantes.

A los estudiantes se les preguntó su peso y estatura y los resultados revelan que el 45% pesa entre 41 y 50 kilogramos, sólo el 2% pesa entre 81 y 90 kilogramos y hay un solo caso de un alumno que pesa menos de 40 kgs. Haciendo un contraste con los resultados de la estatura observamos que el 42% mide de 161 a 170 cm, mientras que el 28% miden entre 150 y 160 cm, resultados acordes a su edad según la tabla de peso y talla para adolescentes mexicanos. (Ver gráficos 3 y 4)

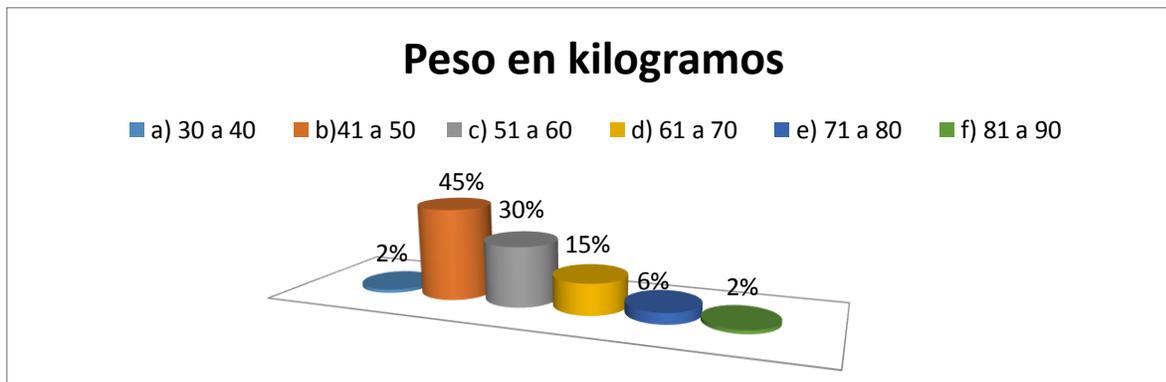


Gráfico 3. Peso de los participantes. (En kg)

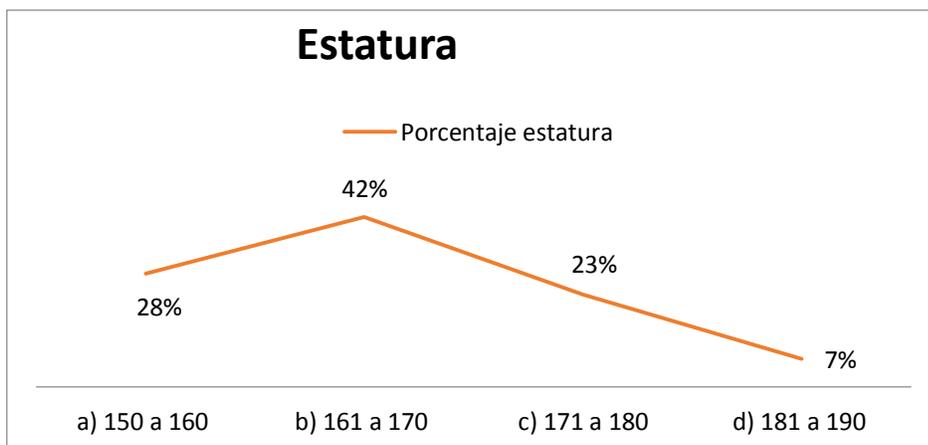


Gráfico 4. Estatura de los participantes. (En m)

II. Preguntas de la encuesta.

En este estudio se realizaron 15 preguntas de opción múltiple con 3 posibles respuestas, se advirtió a los estudiantes que no había respuestas correctas o incorrectas y que contestaran libremente lo que ellos creyeran o supieran. A continuación mostramos los resultados más relevantes.

El 98% de los alumnos encuestados contestaron que la frase de la pregunta número uno “Chécate, mídete, muévete”, hacía referencia a una campaña de salud, ya que el gobierno de México hizo un buen trabajo al poner esta campaña en la mayoría de los medios de comunicación, por ejemplo la TV, el radio, el periódico, etc. Con esta pregunta podemos sustentar una de nuestras hipótesis y darnos cuenta que el gobierno si ha realizado acciones para combatir la obesidad.

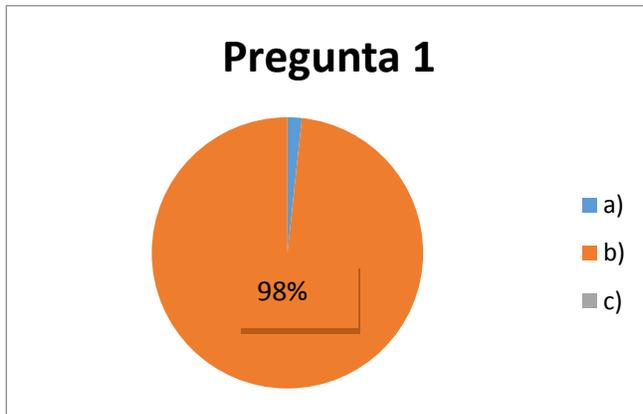


Gráfico 5: “Chécate, mídete, muévete...”

La pregunta número dos presenta imágenes de tres platillos (parrillada de carne con pimientos, pizza y frutas y verduras) y se les pide que elijan el que más les guste, es curioso que con un 53% de las encuestas el alimento preferido de los alumnos es la pizza, (ver gráfico 6) que se podría decir que de los 3 grupos de alimentos presentados es el menos nutritivo. Por otro lado, los alimentos más nutritivos para el cuerpo se encuentran en la última posición con el 21%. Por medio de esta pregunta nos podemos dar cuenta de que nuestra primera hipótesis es correcta, ya que los hábitos alimenticios pueden ser heredados del medio cultural que los rodea.

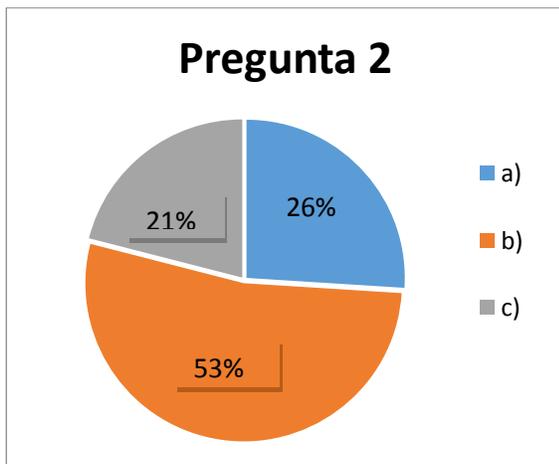


Gráfico 6: ¿Cuál de estos alimentos prefieres?

Las preguntas 3 y 4 están relacionadas con un comercial de Sabritas. El 98% de los encuestados opinó en que el comercial de la marca de papas está dirigido hacia adolescentes y jóvenes, mientras que solo una persona pensó que el comercial estaba dedicado para los adultos. (Gráfico 7). Con el anuncio, el 84% de los encuestados dice

que una persona que come papas haría cualquier cosa por ellas, mientras que sólo el 9% dijo que una persona que come Sabritas goza de buena salud y autoestima (Gráfico 8). Esto también se relaciona con nuestra primera hipótesis, ya que son hábitos que se heredan, ya sea de la familia o del medio cultural.

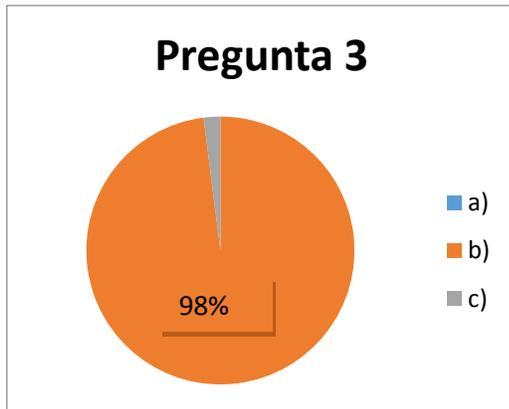


Gráfico 7. Observa este comercial ¿A qué población está dirigido?

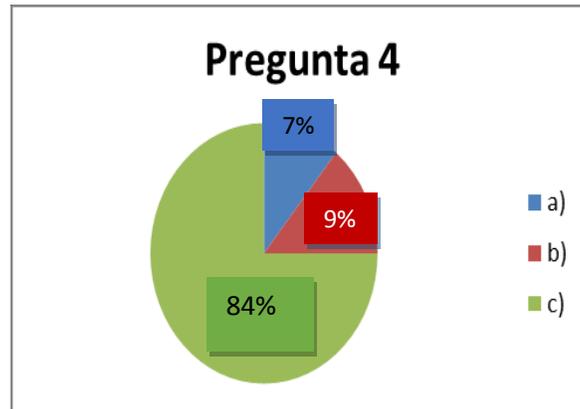


Gráfico 8. Elige una frase con la cual identifiques lo que percibes al ver el comercial de papas.

El 74% de alumnos afirman que la obesidad es un problema de la salud que involucra un régimen alimenticio inadecuado. Por otro lado el 15% afirma que es un problema físico que se relaciona con la grasa del cuerpo y que afecta principalmente a los adultos y personas mayores (Ver gráfico 9).

Estos resultados nos permiten observar que la mayoría tiene claro que una de las principales razones de la obesidad se relaciona con la ingesta de alimentos poco saludables, por lo que consideramos que los adolescentes del colegio si tienen conocimiento de los alimentos que son nutritivos y de aquellos que no lo son.

Por otra parte resulta interesante observar que una minoría considera que los problemas de salud resultado de la obesidad, afectan a los adultos y personas mayores, pero no a niños y jóvenes, ésta situación es incorrecta, puesto que actualmente nuestro país ocupa el primer lugar de obesidad infantil en el mundo.

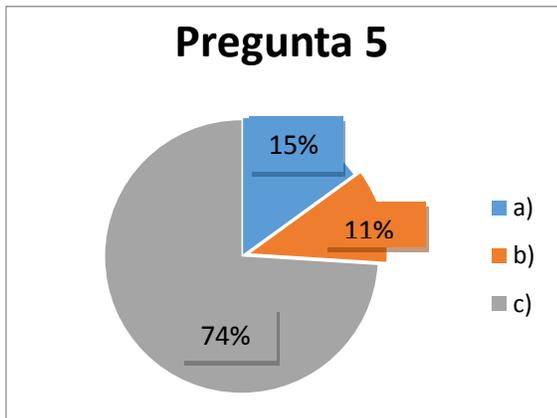


Gráfico 9. ¿Qué es la obesidad?

La mayoría de los encuestados, 63% piensa que los alimentos que pueden ayudar a evitar tener problemas de obesidad son las frutas y verduras, el agua natural, pocos cereales y el consumo moderado de carne (Gráfico 10). Esto es curioso, porque en la pregunta número dos, la mayoría escogió como alimento preferido la pizza. Con esto, podemos darnos cuenta que nuestra primera hipótesis es totalmente correcta, ya que a pesar de saber que los alimentos nutritivos son: el alto consumo de vegetales y frutas, agua natural, moderado consumo de carne y pocos postres; escogen la pizza que no es tan nutritiva como los alimentos anteriores.

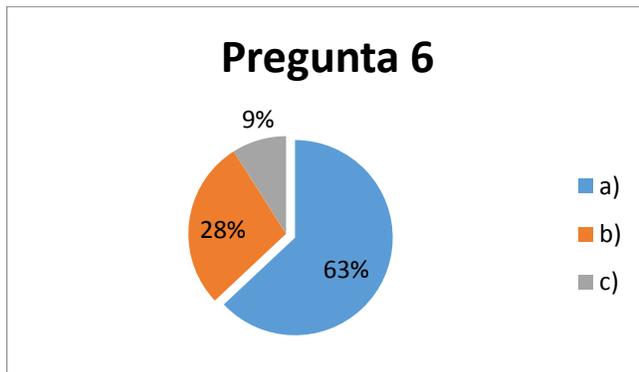


Gráfico 10 ¿Qué tipo de alimentos ayudan a evitar problemas de obesidad?

Estos resultados son muy variables ya que todos de cierta manera hacen las mismas actividades y no hay una gran diferencia entre los que estudian y utilizan la computadora o los que ven televisión y juegan videojuegos (Gráfico 11). Tampoco destacan los que hacen deporte ya que solamente es un 10% más.

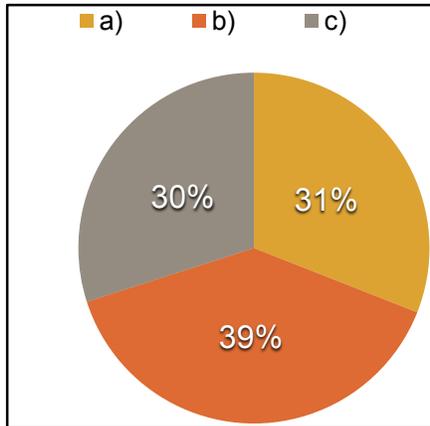


Gráfico 11 ¿Cuál de las siguientes acciones realizas en tus ratos libres?

En general las actividades que hacen en sus ratos libres no las ven como un punto a favor o encontrar del sobrepeso ellos no asocian que la actividad física tiene una gran importancia para evitar el sobrepeso y la obesidad.

Con este resultado podemos afirmar lo que ya habíamos comentado en la gráfica anterior aproximadamente el 11% de los encuestados hace ejercicio toda la semana mientras que el 56% de 3 a 5 veces por semana. (Gráfica 12)

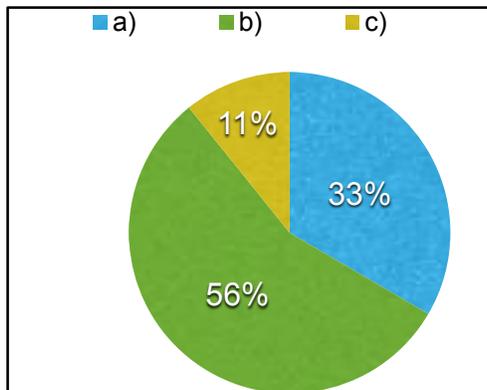


Gráfico 12. ¿Cuántas veces por semana realizas alguna actividad física o algún deporte?

Esto comprueba nuestra hipótesis número 3, ya que una de las principales causas de la obesidad y del sobrepeso es el sedentarismo porque hoy en día, con lo que ha avanzado la tecnología, hay más personas que en lugar de salir al parque a jugar o realizar algún deporte, prefieren estar en su casa jugando juegos de video o viendo la computadora. Y si bien los estudiantes del colegio Alemán se caracterizan por realizar deporte continuamente, sólo un 11% lo hace diariamente.

Principales consecuencias: físicas, sociales y psicológicas del sobrepeso y la obesidad

La obesidad y el sobre peso se asocian normalmente con problemas de salud (principalmente la diabetes, la hipertensión, la cardiopatía y el accidente cerebro vascular) ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), en 2012 fueron la mayor causa de defunción en el mundo, ya que el 39% de los adultos mayores de 18 años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso y el 13% eran obesos.

Ésta enfermedad puede causar más daños en un individuo que sólo problemas de salud física, ya que las personas pueden desarrollar problemas psicológicos y de autoestima, además de trastornos de la alimentación y dificultades para relacionarse con los demás.

El aislamiento de la sociedad y el rechazo a sí mismos es algo característico de las personas con sobrepeso u obesidad, y esto proviene de una amplia variedad de razones. Según la página especialista en el tema “GuiaObesidad.com”, el obeso es un individuo acomplejado que siente vergüenza de su aspecto físico, lo que afecta drásticamente su autoestima. Una persona obesa, puede sentir vergüenza al mirarse en el espejo o ponerse la ropa por la mañana y llega a sentirse incapacitada. El mismo individuo deja de realizar actividades físicas que le gustan como ir a la playa o caminar por el parque, ya que evitan a toda costa ser vistos por otros o por si mismos (en el reflejo de un coche o una ventana por ejemplo). La persona obesa se ve bombardeada constantemente por imágenes negativas ligadas a su condición, además de los estereotipos sociales de su entorno que estigmatizan la imagen corporal del sobrepeso. También los medios de comunicación, son responsables de ello al remarcar incesantemente la belleza de un cuerpo atlético.

A estos factores sociales se suman los problemas de salud, como la llamada apnea del sueño, que según el libro “La Obesidad”, publicado por la Dirección General de Divulgación Científica de la UNAM, consiste en una interrupción de la respiración durante cortos periodos de tiempo cuando se está dormido. La grasa acumulada en el tejido del cuello bloquea la entrada del aire, lo que tiene como consecuencia problemas

de memoria y fatiga constante. Otro aspecto que menciona el libro son los problemas de movilidad, consecuencia del peso excesivo que se acumula en los pies. Esta carga provoca que las rodillas se doblen y que la persona se vuelva más torpe y tenga más accidentes y tropiezos. También se dan casos de artrosis y problemas de espalda, lo que los deja poco preparados para actividades físicas y fomenta que se convierta en una persona sedentaria.

A la larga, todos estos factores provocan que la persona pueda aislarse y sufra de depresión

¿Por qué la obesidad y el sobrepeso son problemas de Salud Pública?

El tratamiento del sobrepeso implica grandes esfuerzos y costos para los sistemas de salud de cada país que tienen la misión de controlar y disminuir este flagelo, que deteriora la calidad de vida de las personas y sus promedios de vida, y, al ser México uno de los mayores ejemplos de este fenómeno, la participación del gobierno es vital.

La revista Forbes México publicó en su edición del 18 de julio de 2014 el anuncio de La Secretaría de Salud sobre las medidas regulatorias de *la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes*, relacionadas con la publicidad y el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas con el propósito de subyugar, o por lo menos detener este problema en la población. Las acciones son las siguientes:

1.- Restringir los horarios permitidos para la publicidad de botanas, confitería y chocolates en horarios infantiles (de 2.30 pm a 19.30 pm) en televisión y cine. Se estima que podrían ser removidos cerca de 10,233 anuncios de estos productos del horario infantil. La restricción es, de lunes a viernes, y de 7 de la mañana a 19.30 horas sábados y domingos.

2.- Sellos nutrimentales

De acuerdo con la Secretaría de Salud, se pondrá un sello que premia a los productos de alto contenido nutrimental e incentiva la reformulación de los alimentos y bebidas.

3.- Reporte de calorías

Desde el 2015, las compañías de alimentos tienen que reportar de manera obligatoria, clara y frontal cuantas azúcares, grasas y grasas saturadas contienen los alimentos y bebidas. Aun así, la dependencia no recomienda una ingesta diaria de azúcar ni de ningún nutrimento. La nueva etiqueta solo transparenta el contenido real del producto para que el consumidor pueda tomar una decisión consiente.

4.- Eliminación en etiquetas de calorías “recomendadas”

En los lineamientos de etiquetado se incluyó la frase “por ciento de los nutrimentos diarios recomendados”. Esta inclusión se refiere al estándar utilizado internacionalmente como referente a una dieta diaria de 2,000 kilocalorías.

Sin embargo, la palabra “recomendados” podría generar confusión haciendo creer al consumidor que los porcentajes señalados representan recomendaciones diarias de ingesta.

Por ello, anunció que se enviará a la Comisión Federal de Mejora Regulatoria (COFEMER) una modificación a los lineamientos de etiquetado para eliminar la palabra “recomendados” y evitar así confusiones.

Conclusiones: Propuesta de solución

La salud y la comida mexicana se encuentran en un abismo, como presentamos en el trabajo, las cifras de obesidad en México y los problemas de salud que ésta trae consigo rompen récords mundiales. Mientras los puestos de fritanga crecen exponencialmente, como células cancerosas, la ocupada vida del mexicano promedio le impide tener como prioridad su sana alimentación ya que, el tiempo es dinero, y el lujo de preparar una comida completa es algo que muchos no se pueden permitir.

Así que el lugar que ocupaba la hora de la comida en las agendas se encoge cada vez más, la tradicional comida hecha en casa es reemplazada lentamente por cadenas internacionales que ofrecen comida con pocos nutrientes, rápida de conseguir y barata de comprar o puestos de fritangas que ofrecen antojitos mexicanos que poseen pocos

nutrientes, mucha grasa y poca higiene, lugares a los cuales la gente se desplaza poco a poco, dejando en el olvido la cocina tradicional familiar.

La malnutrición es ahora la principal causa de la obesidad en México, debido a que fomenta la mala alimentación en calidad y cantidad, el consumo de comidas con cargas calóricas más grandes de lo que se gastan diariamente.

A esto se le suman otros factores culturales como la llamada "dieta del pobre", que, debido al nivel de pobreza (alrededor de 53.3 millones de mexicanos), deja a una gran porción de la población con la posibilidad de comprar únicamente los alimentos más baratos, como son: frijoles, pastas, tortilla, chile y refresco, alimentos que no se consumen de manera balanceada y que en el caso del refresco tiene repercusiones negativas para la salud por el exceso de azúcares en su composición.

Nada de frutas, verduras y mucho menos pescado o carnes. Resulta preocupante que un litro de refresco sea más barato que un litro de leche y que muchas familias del entorno rural y suburbano hayan adoptado a esta bebida azucarada en su dieta diaria, en muchos casos, debido a la carencia de agua potable, en otros para quitar el hambre.

Otro factor es la vida sedentaria que llevan muchos individuos, que desde niños han sido acostumbrados a una rutina sin ejercicio que les ayude a quemar las calorías consumidas. El problema de la vida sedentaria ha crecido exponencialmente en los últimos 10 o 15 años, junto con el inicio de la revolución tecnológica en la que vivimos. Aparatos como la televisión, las computadoras, los celulares y otros medios de entretenimiento electrónicos, facilitan la vida sin mucha actividad física y quitan la necesidad de salir de la casa por esparcimiento o diversión.

Habiendo analizado todo esto, pensamos que las soluciones posibles son las siguientes:

❖ **El fomento de menús saludables y baratos**

El precio de la comida y su relación con la deplorable situación económica son dos elementos que no pueden ser ignorados. Para esto, nuestro equipo propone como posible solución que se fomenten de manera obligatoria y por parte del gobierno la difusión de menús fáciles de hacer, con alimentos nutritivos y de bajo costo, como hace

la Organización no Gubernamental: “El Poder del Consumidor” con sus menús prácticos, saludables y baratos. Estos alimentos pueden recuperar los elementos de la cocina tradicional mexicana, que incluyen raíces (como los quelites y romeritos), los cereales (maíz y frijol) las verduras (como la calabaza y el chile, y que pueden combinarse para crear múltiples platillos favoreciendo una cultura alimentaria.

Las campañas publicitarias de salud del gobierno actuales como “chécate, mídete, muévete” y “haz 30 minutos de ejercicio al día” no hacen más que sugerir levemente un estilo de vida activo y saludable, pero no hacen proponen ninguna manera de conseguir esto. En cambio, si la publicidad, ya sea por medio de la televisión, el periódico y las revistas o en forma de folletos y carteles en supermercados y tiendas de abastecimiento ofreciera un menú balanceado, con la receta, el costo, y el tiempo aproximado de preparación, la gente tendría la facilidad de escoger alimentos saludables y sabría cómo preparar una buena comida que se ajustara con sus posibilidades y su disposición de tiempo

❖ **La implementación obligatoria de áreas públicas para ejercitarse por parte de todos los municipios en el país**

Últimamente, en algunos municipios de la ciudad de México, se han construido en camellones, parques y otras áreas públicas lugares que cuentan con aparatos para ejercitarse, pistas para correr, etc., pero son pocos, comparados con el número de habitantes que requieren su uso. Si se aprobara una ley que obligara a los municipios de cada estado a destinar una parte del presupuesto en la construcción, el mantenimiento y el señalamiento de dichos lugares, la gente podría ir libremente a ejercitarse a un lugar limpio y seguro sin ningún costo, combatiendo así la vida sedentaria y promoviendo y facilitando la actividad física y la convivencia armónica.

❖ **Fomentar las clínicas gubernamentales para el tratamiento de la obesidad**

Si el gobierno impulsara la creación de clínicas cuyo objetivo único fuera ayudar de manera gratuita a las personas con sobrepeso, les instruyera cómo alimentarse sanamente, balancear sus comidas y bajar su porcentaje de grasa, combatir el

sobrepeso sería más fácil para el gobierno abatir éste problema y la población tendría fácil acceso a una educación para cuidar su salud.

Fuentes consultadas

Biblio hemerografía:

- Gracia Arnaiz, Mabel (2005), “Maneras de comer hoy” en: *Revista Internacional de Sociología*, Tercera época No. 40, enero-abril, Madrid.
- Hassink, Sandra (2009). *La obesidad infantil, trastornos de la conducta alimentaria y obesidad*. México. Editorial Médica Panamericana.
- Martínez Hernández, Alfredo (2014). *Nutrición saludable frente a la Obesidad*. Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad. México. Editorial médica panamericana.
- Morandé Lavin, Gonzalo / Graell Berna, Montserrat / Blanco Fernández, M. Ascensión (2009). *Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad*. México. Editorial médica panamericana.
- Rivera Dommarco, Juan Ángel (2013), *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México, UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Sánchez Mora, Ma. Del Carmen (2013). *La obesidad*. México, UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.

Mesografía

- Diario Portal: 17 de enero de 2016 “Obesidad en México es un problema que se presenta desde la niñez” <http://diarioportal.com/destacada/obesidad-en-mexico-es-un-problema-que-se-presenta-desde-la-ninez/>, recuperado: 3-2-2016
- El Poder del Consumidor, (2016), elpoderdelconsumidor.org, recuperado: 3-2-2016
- Facultad de Medicina, UNAM, (2007) http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/ago_01_ponencia.html, recuperado: 3-2-2016

- Forbes 10 de febrero de 2016 “Obesidad, un problema de 5,500 mdd para México”<http://www.forbes.com.mx/obesidad-un-problema-de-5500-mdd-para-mexico/>, recuperado: 15-2-2016
- La Jornada. 11 de mayo de 2015, "Comida chatarra barata, extiende obesidad en México, recuperado: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2015/05/11/comida-chatarra-barata-extiende-obesidad-en-mexico-estudio-7679.html>, recuperado: 15-2-2016
- No a la obesidad: <http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/>recuperado: 30-11-2015
- Noticieros Televisa 7 de enero de 2015
<http://noticieros.televisa.com/mexico/1501/mexico-encabeza-estadisticas-obesidad-adultos-ninos/>
- Organización Mundial de la Salud
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/malnutrition/es/, recuperado: 3-2-2016
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>, recuperado: 3-2-2016
- Radio Fórmula. 11 de enero de 2016 “Impuesto a bebidas azucaradas no redujo obesidad en mexicanos: Con México. En Fórmula Financiera” recuperado: <http://www.radioformula.com.mx/notas.asp?Idn=561674&idFC=2016>
- Rivera Juan (2016), Alianza por la Salud Alimentaria, “Obesidad, un problema de 550 millones de dólares para México”,
<http://alianzasalud.org.mx/2015/02/obesidad-un-problema-de-5-mil-500-mdd-para-mexico/> recuperado: 3-2-2016
- UNICEF: www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm, recuperado: 30-11-2015
- UNICEF. Estado Mundial de la Salud 1998
<http://www.unicef.org/spanish/sowc98sp/fs01sp.htm>, recuperado: 3-2-16

Entrevistas a especialistas:

- Moreno Villaseñor Ana Patricia, médica cirujana, UCB México, entrevista escrita.
- Piña Luz, médica cirujana con especialidad en Ginecología, entrevista escrita.