

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

(04 de marzo)

La obesidad y el sobrepeso son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para las personas.



¿Qué la generan?

- Mala alimentación
- Falta de actividad física
- Estrés
- Descanso insuficiente

¿Cuáles son las consecuencias?

- Diabetes Mellitus tipo 2
- Hipertensión arterial
- Insuficiencia renal
- Dislipidemias
- Problemas respiratorios



Más de cuatro millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el sobrepeso o la obesidad.

El exceso de peso disminuye la calidad de vida, causa enfermedades y puede ser mortal. Para valorar el exceso de peso asociado a mayor riesgo cardiovascular, la OMS recomienda la medida del perímetro abdominal hasta:

88 cm



102 cm



¿Qué debemos hacer?

✓ Llevar un sueño adecuado

✓ Controlar el estrés

✓ Chequeos preventivos

✓ Alimentación saludable

✓ Realizar actividad física

