

## 100 x 35 de gordura <sup>[1]</sup>

Enviado el 8 agosto 2008 - 10:03am

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

### Calificación:



Por Marga Parés Arroyo / [mpares@elnuevodia.com](mailto:mpares@elnuevodia.com) <sup>[2]</sup> [endi.com](http://endi.com) <sup>[3]</sup> Imagínese vivir en un país donde, de norte a sur y de este a oeste, la obesidad y el sobrepeso sean la orden del día. Pues sepa que tal vez su imaginación no esté lejos de la realidad pues se proyecta que ese será el Puerto Rico dentro de 17 años. Para el 2025 el 97% de la población enfrentará problemas de salud debido al sobrepeso o la obesidad, según pronostica un estudio de la Unidad de Análisis y Evaluación Epidemiológica de la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud. Los datos más recientes revelan que el 65% de los puertorriqueños (2,600,000 personas) está obeso o con sobrepeso, según un estudio del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Departamento de Salud. La usual comparación con Estados Unidos continentales tampoco es alentadora. Puerto Rico la supera. Allá el promedio nacional de obesidad fue de 63% el año pasado, según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Más

gordos, más rápido Anteayer, la Agencia Federal para la Investigación y Calidad del Cuidado de Salud reveló que en Estados Unidos prácticamente toda la población tendrá problemas de peso para el año 2048, es decir, dentro de 40 años. Para Puerto Rico, ese presagio se materializaría en 17 años. El estudio no explica el porqué de esta diferencia. Eso sí, tal proyección está condicionada a que se perpetúen los mismos estilos de vida y patrones de nutrición que han originado este problema de salud que alcanza niveles pandémicos, dijo Waldert Rivera, secretaria Auxiliar para la Promoción de la Salud. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en Estados Unidos dos de cada tres adultos tienen problemas de sobrepeso y uno de cada tres es obeso. Mientras tanto, datos de la OPS señalan que en países como Alemania, Finlandia, Jamaica, Kuwait y República Checa aproximadamente la mitad de la población tiene problemas de peso. Los razones Aunque puede haber factores genéticos o biológicos que favorezcan el sobrepeso y la obesidad en una persona, gran parte del problema está vinculado a los estilos de vida, según Rivera. “Vidas más sedentarias y el pasar más tiempo frente al televisor, la computadora o en el carro en los tapones afectan, además de la ingesta de calorías vacías que se acumulan en grasas”, dijo el galeno, quien también mencionó la falta de lugares que inviten a caminar y fomenten la actividad física. Las calorías vacías son aquellas que carecen de valor nutricional. Enfermedades del corazón, hipertensión, apnea del sueño, osteoartritis, diabetes tipo 2, derrames cerebrales, fallo renal, ciertos tipo de cáncer (como de colon) y enfermedad de la vesícula son algunas de las condiciones asociadas a la obesidad. Según datos del Departamento federal de Salud, unas 300,000 personas mueren anualmente en Estados Unidos por complicaciones asociadas a la obesidad y el sobrepeso. Niños y adolescentes En Puerto Rico, una de las poblaciones de mayor riesgo son los niños y los adolescentes, según el Departamento de Salud. Mientras, en Estados Unidos un 17% de esta población enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad, en Puerto Rico alcanza el 30%. “Lo más preocupante es el desarrollo de enfermedades crónicas a temprana edad, como diabetes tipo dos y las complicaciones asociadas que incluyen fallo renal, amputaciones y hasta ceguera”, dijo Rivera. Mientras tanto, según el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo, la región con mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso en Puerto Rico lo es Mayaguez (66.7%), seguido por Fajardo (66%), Bayamón (61.6%), Aguadilla (61.1%), Caguas (60.3%), zona metropolitana, Ponce (58.5%) y Arecibo (57.9%). La zona metropolitana cubre San Juan, Carolina, Canóvanas, Guaynabo, Loíza y Trujillo Alto. “La buena noticia es que todas estas (condiciones asociadas a la obesidad) son enfermedades altamente prevenibles si cambiamos patrones de vida”, sostuvo Rivera. Mientras que los estudios que pronostican un Puerto Rico con población gorda para el 2025, el Departamento de Salud se ha impuesto como meta bajar la prevalencia de obesidad y sobrepeso a un 55% para ese mismo año. Para ello, descansa en unos programas gubernamentales que fomentan el ejercicio y la alimentación sana llamados “Puerto Rico en forma” y “Salud te recomienda”, dijo Rivera. Cristina Palacios, catedrática auxiliar del Programa de Nutrición de la Escuela Graduada de Salud Pública del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico, coincidió en que la población, en general, reconoce que tiene un problema de peso pero no sabe cómo lidiar con él. “Puede que no sepan dónde ir y qué hacer, pero la gente lo sabe. Es que es difícil cambiar de comportamientos”, dijo Palacios, quien mencionó el bajo consumo de frutas, vegetales y alimentos altos en fibras, así como el consumo de porciones grandes y de alimentos grasos como responsables, en parte, del mal.

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/100-x-35-de-gordura> [2] <mailto:mpares@elnuevodia.com> [3]  
[http://www.elnuevodia.com/diario/noticia/portada/noticias/100\\_x\\_35\\_de\\_gordura/440938](http://www.elnuevodia.com/diario/noticia/portada/noticias/100_x_35_de_gordura/440938)