

## Una Isla de gente obesa <sup>[1]</sup>

Enviado el 11 septiembre 2010 - 9:14pm

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

### Calificación:



Por Inter News Service [El Nuevo Día](#) <sup>[2]</sup> San Juan- En 20 años las personas saludables y en buena condición física podrían ser espécimen muy raro en Puerto Rico. El ajetreado ritmo de vida de los puertorriqueños, la falta de ejercicios y una pésima alimentación han sido catalíticos para que las enfermedades cardiovasculares sean una de las principales causas de muerte en el país. Estos mismos factores podrían dirigir al 95 por ciento de los puertorriqueños a convertirse en personas obesas, que es peor que estar simplemente en sobrepeso, revela el presidente de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología, Luis A. Parés. Se trata de un 62 por ciento de adultos que han dejado de velar de su salud, pero lo que resulta más preocupante es que también se trata de niños obesos, que en Puerto Rico conforman el 35 por ciento de la población infantil que ya se encuentra en sobrepeso. “Esto es una cifra que asusta”, considera Parés, “porque el problema es que esos niños obesos están más propensos a las enfermedades cardiovasculares cuando alcanzan la adultez, independientemente de que dejen de ser obesos. Resultan ser hipertensos más temprano, les dan infartos más temprano”. Con estas estadísticas, Puerto Rico se inserta en una corriente global dirigida más a la falta de atención personal, al sobrepeso y al detrimento de la calidad de vida, pues se calcula que 400 millones de personas en el mundo son obesas, incluyendo a más de 30 millones de niños. Estas condiciones físicas de las personas contribuyen al surgimiento de un sinnúmero de enfermedades cardiovasculares, lo que además de resultar en un serio problema de salud pública, representa un gran gasto para los países. “La inactividad, el no hacer ejercicios, ha contribuido en la década de 2000 a costos médicos ascendentes a 55.7 billones de dólares, según datos estadísticos de la OMS”, establece el cardiólogo Parés, quien cree en el desarrollo de programas de prevención para contrarrestar la preocupante tendencia que va en aumento. Pero, como muchos pronósticos, esto no es definitivo y, de tomar acción, los boricuas podrían cambiar el tan poco alentador panorama que se les

vislumbra para el futuro. “Los países europeos con mejores índices de salud son (aquellos) en que los programas de prevención son excelentes. Tenemos que insistir en la prevención”, enfatiza Parés. Y, precisamente con la prevención como objetivo, la Federación Mundial del Corazón y la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología recomiendan diez simples pasos a seguir para evitar la obesidad y las enfermedades cardíacas. Sugieren comer más saludable evitando alimentos procesados e ingiriendo al menos cinco porciones de frutas y vegetales por día, ejercitarse por 30 minutos diarios, no fumar, velar el peso, estar pendiente de los niveles de presión arterial, colesterol y glucosa para poder diseñar un plan de acción para cuidarse y limitar el consumo de bebidas alcohólicas. Las recomendaciones incluyen el insistir en ambientes libres de humo, incorporar el ejercicio a la rutina diaria de trabajo y promover momentos libres de estrés, porque, aunque éste no se ha podido vincular como un factor directo a las enfermedades cardiovasculares, sí induce al consumo de alcohol y a otras conductas de riesgo. El presidente de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología considera que si todas las personas siguen estas sugerencias, con mucha probabilidad podrán evitar convertirse en parte del temible 95 por ciento de la población, que se pronostica será obesa en los próximos 20 años.

---

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/una-isla-de-gente-obesa?language=es&page=7#comment-0>

#### **Links**

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/una-isla-de-gente-obesa?language=es> [2]  
<http://www.elnuevodia.com/unaisladegenteobesa-776630.html>