



Día Mundial de la Obesidad

04 de marzo

"HABLEMOS DE OBESIDAD Y ..."

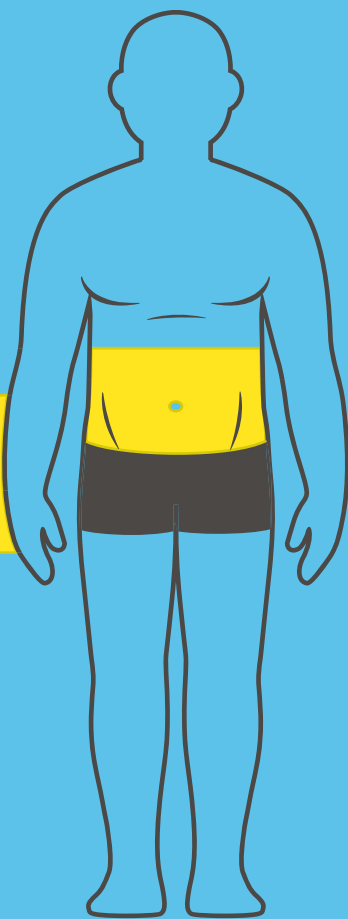
Una persona ¿puede verse delgada y estar **obesa**?

Es un error asumir que la obesidad es sólo acumular grasa debajo de la piel, ya que se estaría dejando de lado a un grupo de individuos que visualmente parecieran no tener obesidad, pero realmente si la padecen.

Existe un término que se denomina Síndrome "TOFI" por sus siglas en ingles "Thin Outside, Fat Inside", se traduce en: "delgado o delgada por fuera, obeso u obesa por dentro".

¿Cómo saber si puedo ser una persona TOFI?

Si su alimentación se basa en comida con alto contenido en azúcar, no realiza ejercicio físico y tiene flacidez corporal, está en riesgo de padecer obesidad, pero si usted nota que a pesar de la mala alimentación no aumenta el volumen de su abdomen, piernas, brazos, espalda; podría estar en riesgo de desarrollar exceso de grasa visceral en órganos vitales como el corazón, estómago, hígado, intestinos y páncreas.



PRINCIPALES RIESGOS DE LA GRASA VISCERAL:

- Enfermedades cardiovasculares
- Aterosclerosis (acumulación de grasa, colesterol en las paredes de las arterias)
- Infarto
- Diabetes tipo 2
- Insuficiencia hepática
- Cáncer de mama o cáncer colorrectal
- Enfermedad de Alzheimer
- Presión alta
- Baja calidad del sueño

La combinación de los factores anteriores, pueden tener como consecuencia el aumento de peso y de la circunferencia abdominal.

Es importante realizar un seguimiento con el personal de salud para evitar enfermedades que puedan poner en peligro la vida.

**DIGASAN
CONTIGO**
¡CUIDANDO TU SALUD!

"LA CANTIDAD IDEAL DE GRASA VISCERAL NO DEBE SUPERAR EL 10 % DEL TOTAL DE GRASA CORPORAL"

VALORES RECOMENDABLES DE GRASA CORPORAL *

SEXO	EDAD	BAJO	NORMAL	ALTO	MUY ALTO
MUJER	20-39	<21	21 - 32.9	33 - 38.9	>39
	40-59	<23	23 - 33.9	34 - 39.9	>40
	60-79	<24	34 - 35.9	36 - 41.9	>42
HOMBRE	20-39	<8	8 - 19.9	20 - 24.9	>25
	40-59	<11	11 - 21.9	22 - 27.9	>28
	60-79	<13	13 - 24.9	25 - 29.9	>30



Adoptar hábitos de vida más saludables ayudarán a impedir la acumulación de grasa visceral y disminuir los riesgos para la salud.

CHÉCATE



Acuda mínimo 2 veces al año a valoración con el personal de salud a la Unidad del Sector Salud que le corresponda.

MÍDETE

Aumente el consumo de:

- Agua natural
- Cereales integrales
- Frutas
- Frutos secos
- Legumbres
- Verduras



Disminuya el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares.



MUÉVETE

Realice actividad física

- Andar en bicicleta
- Bailar
- Calistenia
- Caminar
- Correr
- Nadar
- Patinar
- Practicar Fútbol
- Practicar Baloncesto
- Realizar ejercicio en Gimnasio



Personas jóvenes y adultos jóvenes **30 minutos diarios.**

Personas mayores Acumular mínimo 150 minutos semanales, según sus necesidades.