



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
A R A G Ó N**

**“SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS
NOCIVAS EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL”**

OPCIÓN DE TITULACIÓN

**TRABAJO PERIODÍSTICO
Y COMUNICACIONAL**

**MODALIDAD
REPORTAJE ESCRITO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN COMUNICACIÓN Y PERIODISMO

PRESENTA:

JOSÉ ADÁN LÓPEZ QUEZADA

ASESOR:

MTRO. JUAN ARELLANO ALONSO



NEZAHUALCÓYOTL EDO. DE MÉXICO, SEPTIEMBRE DE 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PRIMERA PARTE	
MOVERME, O NO MOVERME, ÉSA ES LA CUESTIÓN	4
• Las consecuencias de no ejercitarse	7
• Ejercicio, deporte, actividad física...elección de vida	9
• Ejercitarse, ¿o no?, he ahí el dilema	14
SEGUNDA PARTE	
CUANDO MÁS ES MENOS, CONSECUENCIAS PARA LA SALUD	23
• Comer de más es una delicia	27
• Las consecuencias del mal comer	32
• Calorías nuestras de cada día	42
• Alimentación nociva es muerte progresiva	46
TERCERA PARTE	
“UNO, DOS Y TRES, QUÉ PASO TAN CHÉVERE”	51
• La mejor receta para vivir más	52
• Actividad física y mental es sinónimo de bienestar	63
• El valor de la información	67
• Drogas y sedentarismo, combinación mortal	72
CUARTA PARTE	
POLÍTICAS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE	79
• Más del 70% de mexicanos tienen obesidad	84
• ¿El gobierno promueve hacer ejercicio?	92
• Sistema alimentario mexicano, cuentas claras	96
• El nuevo etiquetado, ¿para elegir mejor?	101
<u>A MANERA DE CONCLUSIÓN</u>	112
<u>FUENTES DE CONSULTA</u>	116

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el ritmo de vida de la mayoría de las personas es muy acelerado en los tiempos y difícil en la forma, la necesidad de inmediatez en casi todo lo que se realiza en la vida diaria es un constante, esto ha repercutido en la salud de la mayoría de los mexicanos en edad productiva. Los tiempos de traslado en la ciudad y el aumento de la población con el paso de los años hace que se dificulte cada vez más el vivir en una ciudad. Este reportaje busca concientizar a la población mexicana de los peligros de llevar una vida sedentaria, no solo comentado fugazmente el tema, sino también, dando un panorama más profundo de esta problemática de salud que va en aumento.

En la primera parte del reportaje se dan definiciones de lo que es el sedentarismo, pero estas pueden llegar a ser cortas ya que es un tema muy amplio, el cual en algunos momentos tiene mayor profundidad en su desarrollo, es por eso que en las siguientes partes se describe con más profundidad para entender el sedentarismo. El entorno que envuelve a este tema tan importante para todas las personas adultas en edad productiva, sea que lo padezcan o no, ya que el sedentarismo hoy día es considerado una pandemia por la Organización Mundial de la Salud OMS.

En la segunda se podrán identificar qué consecuencias trae ser sedentario, las señales que da el cuerpo y que factores lo causan, en pocas palabras se podrán saber las consecuencias y que hábitos lo generan. Importante y trascendente será entender mejor todo lo relacionado a este mal que crece cada día más para que con el paso del tiempo se pueda entender mejor en todos sus aspectos y se puedan encontrar las formas y herramientas más adecuadas y eficaces para su disminución en toda la población que la padece.

Para que México tenga un desarrollo con bases sólidas se necesita que la población tenga una buena salud es así como se puede desarrollar al máximo las capacidades de cada individuo y ser competitivos a nivel mundial.

Uno de los objetivos importantes de esta investigación es señalar lo peligroso y negativo que es el sedentarismo en la salud, saber los puntos clave de este mal,

identificar los factores que obstaculizan la buena salud física y mental del adulto promedio, que este pueda identificar que males, de todos los que aquí se señalen, están dentro de su entorno y eliminarlos de manera definitiva. Esto será positivo para su salud y con el ejemplo podrá ayudar a las personas cercanas a tener un estilo de vida sano.

Es importante concientizar a las personas del daño a la salud física y mental que trae el sedentarismo, pero no solo haciéndole ver en qué consisten los malos hábitos y que consecuencias tienen los excesos en el cuerpo. También se buscó dar información relevante y de valor para que sepan qué tipo de acciones se pueden tomar para la mejora de la salud. En esta investigación se busca acercar a la población en general de la Ciudad de México y zona metropolitana un panorama más acertado y veraz de la problemática del sedentarismo.

Así como existen los círculos viciosos sería una satisfacción saber que este texto pueda ayudar a crear círculos virtuosos en pequeña escala y con el paso del tiempo se vuelven más grandes. Se introducen cosas muy básicas, pero que son muy útiles al empezar un camino, este camino de la actividad física, el ejercicio y los buenos hábitos alimenticios. Debe quedar claro que la intención de esta tesis es ayudar a las personas a ver lo peligroso y mortal del sedentarismo, que de no atenderse y poner acciones para evitarla se puede llegar a perder la vida a mediano y largo plazo, es una enfermedad crónica no contagiosa que realmente puede causar la muerte.

El bienestar físico es una consecuencia de activarse, hacer ejercicio y tener una mentalidad sana, esto se puede ver en la tercera parte de este trabajo, los beneficios, como lograrlos y que tan positivos pueden ser para quien lo practica y a su alrededor.

En la última parte se expone como ha trabajado el gobierno para tratar este tema de salud muy grave, se dio un panorama lo más amplio posible, exponiendo las formas de trabajo desde varias perspectivas, considerando las aquí expuestas las más importantes. Se dio una vista totalmente de políticas públicas relacionadas al tema y cómo actúan estas en su desarrollo, si son eficaces y como afectan a la población.

La conciencia de las personas se enfoca en tener bienestar, y este en general es no tener problemas, complicaciones o malestares de salud física y mental. El intentar

estar sin estos males o reducirlos al mínimo no suele pasar por sí mismo, hay que hacer algo al respecto para poder estar lo mejor posible. Para tener una estabilidad física y de buena salud hay que hacer ejercicio regularmente y actividad física vigorosa según lo permita físicamente el cuerpo. La actividad física genera muchas cosas positivas para el cuerpo y la mente, hacer ejercicio con regularidad crea una serie de beneficios que no se pueden obtener de otra forma, es claro que hacerlo en exceso es malo y peligroso, pero con la medida adecuada se puede obtener a corto, mediano y largo plazo una salud que será parte esencial de tener una excelente salud física y mental.

PRIMERA PARTE

“MOVERME, O NO MOVERME, ÉSA ES LA CUESTIÓN”

El sedentarismo es un estilo de vida en el cual no se realiza actividades físicas que ejerciten el cuerpo o se hacen muy pocas. Es una forma de vida que se da en mayor medida en las ciudades, los avances tecnológicos hacen más cómoda la vida y por ello la mayoría de personas realizan el mínimo esfuerzo en realizar sus actividades en la vida diaria. Esta falta de ejercicio o actividad física exigente genera riesgos en la salud que con el paso del tiempo empeoran de forma peligrosa.

En las ciudades y la vida moderna es en donde se manifiesta en mayor medida este padecimiento. El estar mucho o la mayor parte del tiempo sin tener una movilidad, ya sea en la casa, el trabajo o la escuela, son factores que influyen, pero el hecho de tener hoy día casi todo al alcance de la mano hace que la actividad física se reduzca cada vez más. El avance tecnológico que se tiene en este tiempo hace que cualquier persona pueda entretenerse sin tener que salir de casa, lo que hace algunas décadas no era así.

La palabra sedentarismo se refiere a un estilo de vida en el cual no hay ejercicio físico adecuado para ayudar a mantener y mejorar la salud con el tiempo. Es un mal que se ha acrecentado de forma rápida en las últimas décadas en todo el mundo, específicamente en América, los Estados Unidos y México son dos de los países con mucha población con dificultades y enfermedades derivadas del sedentarismo. La Organización Mundial de la Salud lo considera una epidemia del siglo XXI y también es una Enfermedad Crónica No Transmisible ECNT.

Los hábitos culturales de la vida contemporánea han propiciado en gran medida este mal que desgraciadamente es un mal silencioso que desemboca en enfermedades letales para el cuerpo. Es importantísimo que las personas sepan lo peligroso de este padecimiento, pero más que saberlo comprendan los males que puede causar el ser sedentario.

Hay cosas que no se dimensionan realmente y eso es un factor determinante para detener las graves consecuencias. La gran mayoría de las personas saben que es malo, pero hay que considerar que las personas saben que el cigarro es malo para la salud, aun así, siguen fumando, pero cuando comprenden que el fumar es malo es cuando consideran realmente no fumar. Esto es lo que es el sedentarismo, no hay que solo saber que es, hay que comprender que es la base de las enfermedades crónicas degenerativas más padecidas en México.

Para entender mejor este concepto se debe conocer el significado de la palabra sedentario y según algunos diccionarios en español a continuación se dan algunas definiciones. El origen etimológico de la palabra sedentario proviene del latín “sedentarius” y esta a su vez proviene de “sedere” que se puede traducir al español como estar sentado.

Según el diccionario El Pequeño Larousse Ilustrado 2010 sedentario y sedentarismo se definen así.

Sedentario: Se dice del oficio o vida de poco movimiento y de la persona que lo ejerce y práctica.

Sedentarismo: Modo de vida sedentaria.
De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española se definen de la siguiente manera.

Sedentario: Dicho de un oficio o modo de vida: De poca agitación o movimiento.

Sedentarismo: Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria.

Basado en los significados anteriores podemos entender que el sedentarismo es cuando una persona no hace ejercicio o actividades físicas periódicas en beneficio de su salud. La palabra sedentarismo se entiende hoy día como a la persona que no realiza alguna actividad física en beneficio de su salud, el estar sentado mucho tiempo, no hacer ejercicio y cosas semejantes. La mayor parte de la población es sedentaria, ya sea por su ritmo de trabajo, la falta de entusiasmo de hacer ejercicio o la falta de información o lugares adecuados para hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Desde la prehistoria el sedentarismo ha estado presente en el ser humano, pero con otro tipo de características a lo largo de la historia. La vida nómada del hombre prehistórico duro algunos miles de años, alrededor de 6mil, consumía los recursos a su alrededor y cada vez que estos se terminaban cambiaba de lugar para buscar más suministros. Al descubrir la agricultura el hombre deja de ser nómada y se asienta en lugar al poder producir sus propios alimentos.

Cual sea el factor que influya en el sedentarismo, este es un estilo de vida que va en aumento con al paso del tiempo, muchos son los factores que influyen. El sedentarismo es un estilo de vida nada recomendable y peligroso con el paso del tiempo, en esencia es la falta de actividad física vigorosa para el cuerpo. La base de la palabra sedentarismo se entiende por la permanencia en un solo sitio el cual provee los recursos necesarios para poder habitar, teniendo de esta forma una vida más tranquila ya que los recursos que le rodean no se terminaran al momento y así realiza un esfuerzo mínimo por proveer lo básicamente necesario para poder sobrevivir.

Este estilo de vida más tranquilo y sin exigencias se para habitar y sobrevivir hacen que se vuelva menos activo físicamente. No necesita ir a cazar o recoger frutos de los árboles o verduras de la tierra que harían movilizar su cuerpo y por consecuencia realizaría ejercicio físico que le ayudaría a estar en mejor condición de salud, evitan a mediano y largo plazo deterioro de su condición física positiva.

Conforme el hombre avanza en su desarrollo y el invento de ciertas herramientas que le permitían cazar y producir sus alimentos, además de domesticar animales para después consumirlos, cambiarían de nómada a sedentario al ser humano, asentándose en un solo lugar para vivir sin tener que salir a buscar sus alimentos.

Así empieza una etapa en donde el individuo puede disfrutar una vida sin tantos apuros y problemas para seguir subsistiendo. En la época contemporánea se entiende por sedentarismo a tener una vida llena de comodidades y facilidades de todo tipo que cada vez son más con el uso de la tecnología, es por esto que cada vez son menos los esfuerzos y movimientos físicos que se hacen día a día.

Un ejemplo puede ser que hace algunos años atrás se tenía que ir forzosamente al banco para realizar algún compromiso económico personal, hoy en día la mayoría de las transacciones se pueden realizar en la comodidad de la casa u oficina, esto es una actividad nada exigente para el cuerpo y va en aumento este tipo de acciones que ya no hacen que se tenga que caminar, estar parado esperando un turno, etc.

Estas actitudes que van aumentando cada día hacen que se pueda tener sobrepeso, mala alimentación, problemas de salud y a mediano plazo tener enfermedades del corazón y diabetes. Esto se complica aún más al tener una mala alimentación que hace que se consuman muchos alimentos con altos contenidos en grasas, lo que hace que tengan muchísimas calorías que con el paso del tiempo se quedan almacenadas en el cuerpo y no son utilizadas ya que no se hace ningún ejercicio físico por quemarlas. De acuerdo a las definiciones anteriores podemos entender al sedentarismo como la vida carente de ejercicio físico, llevar una rutina de trabajo y alimentación nociva sin dedicar tiempo a ejercitarse en forma de exigencia para una mejora en la salud.

Las consecuencias de no ejercitarse

Tener un buen estado de salud es esencial para tener una buena calidad de vida a cualquier edad. La mala alimentación, consumo de sustancias nocivas y la falta de ejercicio provoca a mediano y largo plazo el deterioro progresivo de la salud, desencadenando enfermedades que afectan la salud tanto física como mental y la falta de ejercicio es un factor muy importante para poder llegar a tener una mala calidad de vida.

Entendiendo una mala calidad de vida como no tener la movilidad y funcionalidad natural del cuerpo humano y sentir complicaciones del organismo en algún porcentaje. Siendo más específicos, no tener una movilidad normal natural del cuerpo como caminar, trotar, sentarse, brincar, recostarse, saltar y demás movimientos naturales básicos es tener limitada la capacidad natural de movimiento, esto puede llegar a

sucedan en la mayoría de los casos por tener dolencias que son atribuidas al sobrepeso, obesidad y a la falta de ejercicio o actividad física a lo largo de años atrás de cada persona.

Así como los movimientos naturales del cuerpo se ven afectados por la falta de ejercicio, también los órganos internos del cuerpo por tener una vida sedentaria. Con el paso del tiempo el tener pasividad la mayor parte del tiempo y dejar que esto dure años en la rutina diaria hace que se pueda sentir cansancio o incluso fatiga por subir escaleras; esto nos muestra que la falta de ejercicio o actividad física demandante hace que con el tiempo el corazón no tenga la fuerza de bombear sangre ante una demanda física pequeña o moderada.

Y este tipo de actividad es más dañino en personas con sobrepeso u obesidad ya que el cuerpo requiere de más bombeo de sangre para oxigenarse, al tener más peso se necesita más bombeo y por lo regular en las personas que tienen un grado de sedentarismo en sus vidas es más la grasa que músculo en su cuerpo. El sedentarismo es causado por múltiples factores y conforme avanza el desarrollo tecnológico tienen más peso esos factores determinantes en la vida sedentaria.

La gran mayoría de las personas terminan y viven sedentarias por diversos factores, como se dijo anteriormente, pero muchos de estos factores son los mismos para todas las personas que lo padecen, el avance tecnológico, la excesiva y baja calidad de los alimentos, la poca movilidad, el poco gasto de energía y el tiempo de ocio malgastado son factores que todos los sedentarios padecen. Son causas que con el tiempo tienen efectos muy nocivos y mientras más factores reúna cada persona se acelera el deterioro de la salud física y con el tiempo, al saberse mal de salud por no hacer ejercicio, se empieza con una depresión, la cual es muy complicado detectarla y por consecuencia dar un tratamiento que ayude a mejorar.

La OMS determina que las personas que hacen menos de 90 minutos de ejercicio a la semana son sedentarias. El tiempo libre de cada persona en la Ciudad de México es más reducido cada vez, muchos adultos que trabajan en la ciudad y viven a los alrededores, en la zona metropolitana, pasan mucho de su tiempo libre en el transporte público, es por ello que su tiempo libre es muy reducido y algunos prefieren

descansar, ver televisión, internet o utilizar sus redes sociales que salir a tener actividad física o hacer ejercicio en casa, hablando de las personas que son sedentarias en algún grado del padecimiento.

Otra de las causas es el entorno familiar, que una familia no tenga hábitos de ejercitarse o tener una actividad que exige demanda de energía, es un determinante para aquellos que deseen hacerlo. La falta de actividades deportivas de los padres de familia, de ejercitación, provoca que no se contagie a los demás miembros de actividades en pro de la salud a beneficio de todos.

Es mucho más fácil y sencillo descansar que ejercitarse, desafortunadamente es más recurrente esta actitud en las personas. El organismo requiere movimiento y no hacerlo puede ocasionar graves riesgos para la salud. Entre los riesgos están el sobrepeso y obesidad, aumento muy alto de padecer enfermedades del corazón, acumulación de grasa en las arterias, exceso de grasa en el cuerpo, riesgos de cáncer, menopausia anticipada en las mujeres y problemas de fertilidad en hombres y mujeres, así como depresión.

Ejercicio, deporte o actividad física... elección de vida

El realizar actividades físicas no es suficiente para poder dejar atrás el sedentarismo, pero es muy importante saber que exigencia física debemos tener y para ello debemos distinguir la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte. Con ello se trata de especificar que es cada uno de ellos para identificar cual nos puede ayudar a tener una mejor salud. El poder diferenciar cada una de las actividades físicas será una de las bases para poder empezar a realizar la actividad más adecuada para nuestro cuerpo y con el paso del tiempo poder pasar a un nivel de mayor exigencia en el acondicionamiento físico y así llegar al objetivo de tener una mejora en la salud.

Actividad física, se le puede clasificar como la actividad que diariamente tiene cualquier persona que pueda mover la totalidad de su cuerpo o algunas partes del mismo. Caminar, levantarse, subir y bajar escaleras, barrer, alzar bolsas y ese tipo de movimientos básicos del cuerpo son actividad física.

La Organización Mundial de la Salud considera a la actividad física como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



Imagen: Google secar modificada por el autor.

Ejercicio. Su definición es: Actividad corporal o intelectual que permite la adquisición o el mantenimiento de una facultad o capacidad. Es una actividad física repetitiva y con un formato establecido que tiene como fin la mejora de la forma física. Se enfocará en la descripción del ejercicio físico ya que es esta la que dará una mejora en la salud. Se puede entender al ejercicio físico como una actividad corporal demandante, es decir que exige al cuerpo un esfuerzo y constancia en su realización.

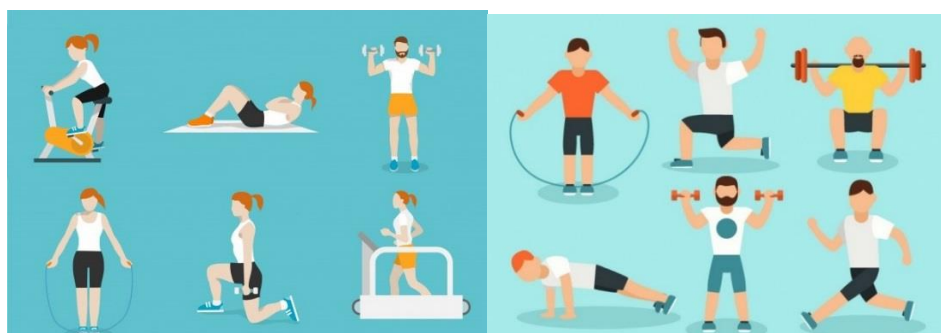


Imagen: www.freepik.es

La OMS refiere que no debe confundirse a la actividad física con el ejercicio ya que el ejercicio es una actividad física que tiene una planeación, está estructurada y tiene un objetivo enfocado a la mejora del rendimiento físico y como consecuencia mejorar la salud. El ejercicio es más demandante que solo la actividad física.

Deporte. Es el conjunto de ejercicios físicos que se presentan en forma de juegos, individuales o colectivos, practicados observando ciertas reglas. Este tipo de actividad física se realiza con fines de competencia, un ejemplo puede ser el jugar en un equipo de beisbol o futbol. El deporte es una actividad física pero competitivo en beneficio de la salud. Cabe destacar que el practicar un deporte se refiere específicamente a practicarlo en nivel competitivo, es decir, que este se debe llevar a cabo bajo las reglas de competencia con la intervención de un juez que lleve a cabo el que se sigan y cumplan las reglas del deporte que se realiza. Es así como se puede tener una exigencia al realizarlo.

Como ejemplo podemos poner la práctica de basquetbol, se toma este ejemplo como se podría tomar cualquier otro, el realizar de forma individual o acompañado unos tiros a la canasta y una práctica de basquetbol, pero con esto al no estar presente un equipo completo contrario y un árbitro no exige que se cumplan los tiempos establecidos de un juego y la intensidad de un partido de competencia. Esto hace que al realizarlo de forma competitiva se le da una exigencia real físicamente llegando a momento de cansancio y agotamiento que hacen que el cuerpo quemar calorías teniendo trabajo intenso en todo su cuerpo y más en los músculos.



Imagen: www.sp.depositphotos.com/

Con estos conceptos dados anteriormente se observa que la actividad física en su entender o concepto es muy amplia, sin embargo, las actividades físicas pueden ser muy variadas, desde las recreativas, terapéuticas, competitivas, lúdicas y en pro de la salud.

La mayoría de estas provocan un bienestar emocional que va aunado a la mejora de la salud. Y teniendo en cuenta estos tipos de actividad es adecuado señalar cuales son más benéficas para la salud y el bienestar emocional.

Tener una actividad física es muy importante en un país que tiene la mayor parte de la población sumida en el sedentarismo, es necesario que las personas salgan de ese difícil mundo de ser sedentario que va minando la salud poco a poco y trae consecuencias graves a la salud y nuestro entorno emocional.

Así como es importante realizar alguna actividad física es muy importante saber que tanto nos beneficiara y que si esta tiene algún riesgo físico. Por ello hay tres factores fundamentales a identificar antes de realizar cada actividad, el tipo de actividad física, la forma en que se realiza y si hay algún asesor para hacerlo o ayude en esas actividades.



Figura 1.1, TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS. Gráfica del autor.

Ejercitarse, ¿o no?, he ahí el dilema

A grandes rasgos se puede decir que es lo mismo la inactividad física y el sedentarismo, aunque el segundo es más peligroso y tiene factores nocivos que pueden ser muy peligrosos para la salud a mediano y largo plazo de no salir de esa condición. La inactividad física es algo que todos padecen en algún momento, ya sea por cuestiones de impedimento físico, por una lesión, o consecuencia de un accidente que impida la movilidad momentánea o permanentemente, sin embargo, también existe la inactividad física por decisión propia y esta es la que más aflora en los adultos, esta decisión es la que lleva a tener una vida sedentaria.

Esta falta de actividad es muy peligrosa, también intervienen factores externos y situaciones que empeoran su salud y el entorno de la gente. Uno de los factores, a veces determinante para algunos, es el entorno de los espacios públicos para realizar actividades físicas y deportivas. El ambiente se ve influido por la mala planeación de construcción de los espacios públicos, la calidad de estos, los espacios y parques públicos en muchas ocasiones carecen de seguridad o limpieza mínima para estar o hacer uso de ellos. La violencia reduce las actividades físicas fuera de casa e inhibe los momentos activos en muchas personas que sienten y necesitan hacerlo

A nivel mundial la mayoría de las personas tienen deficiente o poca actividad física, la urbanización es uno de los factores que han hecho que se tengan menos lugares adecuados para el ejercicio, la realización de deportes y actividades relacionadas a ello. Elementos como la pobreza, la contaminación, la inseguridad, la sobrepoblación, la falta de parques y áreas verdes, así como la extensión cada vez más acelerada de la mancha urbana en cada ciudad limitan la actividad física.

Se puede decir que la urbanización es un creador de factores que desalientan las actividades físicas. De los factores antes mencionados podemos entender mejor algunos de ellos si se explica de qué forma afecta cada uno.

La pobreza

Este factor en cada uno de los países es un elemento presente en mayor o menor medida dependiendo del nivel de desarrollo. Tener una pobreza económica genera en cada individuo o persona que lo vive un cambio en sus prioridades, el tener un empleo y ganar el dinero necesario para mantenerse es el factor primario en su vida diaria. Pasa a segundo término el querer tener alguna actividad física, ejercicio o de competencia deportiva en pro de su salud. Ocupa la mayor parte de su tiempo en trabajar, teniendo en general muy poco tiempo libre debido a sus actividades laborales que busca para tener más ingresos económicos. Este tipo de personas difícilmente llegan a cambiar los hábitos de su vida diaria.

La contaminación

El ambiente que nos rodea está lleno de contaminación y el aire no es la excepción, esto provoca una situación muy difícil si se intenta hacer ejercicio al aire libre. El perjuicio a la salud puede ser mucho si se realiza algún ejercicio en un ambiente contaminado. Se debe tener mucho cuidado al hacer ejercicio al aire libre y de ser posible revisar las horas en que el aire que se respira sea de la mejor calidad posible. El aire que se respira está formado por oxígeno, dióxido de carbono y otro tipo de partículas suspendidas en el aire, como el polvo, polen, etc. Aunque hoy en día aparte de las partículas antes mencionadas también hay partículas nocivas para la salud que perjudican mucho la calidad del aire. Cuando la contaminación es excesiva la calidad del aire disminuye, esto derivado de que las toxinas de las combustiones, en su mayoría de los autos.

La inseguridad

Los espacios verdes o donde se pueden realizar actividades físicas son limitadas y son pocos los deportivos o bosques dentro de la Ciudad de México. Ya teniendo pocos lugares para hacer ejercicio muchos de estos llegan a ser inseguros en algún momento o la mayor parte del tiempo. Se sabe de casos que las personas han sido atacadas y robado sus pertenencias al estar haciendo actividad física al aire libre, en algunos de estos lugares. La inseguridad está en todos los lugares donde se habite, las áreas verdes y campos deportivos no son la excepción.

Esta inseguridad inhibe que las personas quieran salir a ejercitarse ya que es más el temor de que algo les suceda o les roben a que tengan una mejor salud. Se ha tratado de acondicionar estos lugares deportivos para que los que al usarlos puedan tener la seguridad o un poco de mayor tranquilidad al estar ahí. Cosas como mejor alumbrado, han ayudado a hacerlas más seguras, pero esto no es suficiente para que la inseguridad disminuya. Hoy en día hay ciclo pistas en muchos lugares, espacio que usan los ciclistas y corredores. Son lugares que también están tienen inseguridad ya que al ser de gran extensión lineal no se puede poner personal de seguridad y solo puede complementarse para mayor seguridad con un alumbrado y eso en algunos casos.

Las personas prefieren quedarse en su casa y así no arriesgarse a que algo les suceda en estos lugares para tener alguna actividad física. De esta forma se puede analizar que la inseguridad que se siente y vive la población afecta de manera real, en cierta medida, a la salud de los mexicanos que tienen la intención de ejercitarse, pero no lo hacen por el temor a que sean víctimas de la delincuencia. Es un factor preocupante debido a que no solo afecta físicamente, sino que también emocional ya que de no tener una buena actividad física regular la calidad de la salud puede bajar.

La sobrepoblación

La sobrepoblación es un fenómeno mundial que consiste en el aumento constante de las personas, debido a diversos factores, los avances en la medicina, la tasa de mortalidad que se reduce, los avances tecnológicos, etc. A través de la historia se ha mantenido un equilibrio entre la tasa de natalidad y la de mortalidad, pero en los últimos 60 años las cosas no han sido tan equilibradas ya que la tasa de nacimientos es más alta que la de mortalidad. Desafortunadamente este es un problema que no se detiene, cada año las tasas de natalidad crecen más, este fenómeno demográfico provoca muchos problemas. Específicamente en la Ciudad de México la creciente población es un problema, es una cuestión adversa que trae consigo muchas consecuencias negativas, desabasto de alimentos, basura en exceso, agua insuficiente, saturación del transporte público, aumento de vehículos particulares, etc. Según las estadísticas del INEGI, Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en el

Estado de México hay una población de poco más de 16 millones de habitantes y en la Ciudad de México son casi 9 millones de habitantes, estas cifras son correspondientes al 2015. Estas dos entidades de la República Mexicana son parte del área metropolitana de la Ciudad de México. Las estadísticas de la ONU indican que México tiene una población de 129 millones de habitantes, siendo así el décimo país más poblado del mundo. Con este crecimiento de población se estima que en poco más de diez años México sea el noveno país más población en el mundo.

La urbanización

La urbanización es el proceso en el cual se concentra la población y sus primordiales actividades económicas en un contexto citadino. En general es el aumento de la población de un área urbana, es el crecimiento de las ciudades y su desarrollo. Al concentrar las actividades comerciales en un ambiente citadino, la mayoría de la población busca vivir dentro de estas manchas urbanas que con el paso del tiempo crecen desmesuradamente.

La OMS, Organización Mundial de la Salud, considera de alto riesgo las ENT (Enfermedades No Transmisibles), que están asociadas a lo que es la falta de ejercicio y se está convirtiendo en problema de salud pública en la mayor parte del mundo, es por ello que se buscan hoy día sistemas de salud efectivos para contrarrestar este tipo de problemas y enseñar al público que la actividad física y el ejercicio son el mejor inicio de no tener enfermedades que deterioren la salud y provoque heredarlas a las siguientes generaciones, pero el crecimiento urbano no ayuda a que se mejore la salud en la mayoría de la población en edad productiva.

Con el paso de los años es más rápida la construcción de edificaciones que estimulan y generan más la actividad comercial que las áreas propicias para tener un mejor ambiente natural que ayude a preservar la salud de los ciudadanos. El espacio de áreas verdes en la Ciudad de México y la zona metropolitana, más acentuado en el centro de la ciudad, es cada vez menor en cantidad y calidad.

El artículo que se publica en la revista digital HistoriAgenda de la UNAM, de los autores Minerva Rodríguez Licea y Arturo Figueroa Viruega nos amplía esta información de la

urbanización. Este texto nos hace ver que en las últimas décadas los aumentos de espacios viales en la ciudad han generado el derribo de zonas arboladas debido a las dimensiones de las vialidades y están aun cuando no sean tan extensas o grandes, que se encuentren en calles poco transitadas se derriban árboles sin ninguna consideración. El Metrobús en la Ciudad de México ha sido uno de los principales arrasadores de kilómetros lineales a lo largo y ancho de la ciudad de México y este tipo de transporte público también está haciendo estragos en las áreas verdes en la zona metropolitana de la ciudad. No está de más decir que a la falta de áreas verdes es menos el espacio para que las personas puedan ejercitarse y tener una buena calidad de aire en el caso de tener actividades físicas benéficas para su organismo.

Las grandes obras en la ciudad generan desaparición de vegetación y árboles, de esta forma también se pierde la captación de agua para los mantos acuíferos. Esta urbanización altera el medio ambiente y también el clima que afecta todo lo que se encuentra en la ciudad, por ello es muy importante saber que las áreas verdes son parte esencial de la vida en la Ciudad de México y de no tenerlas los costos a mediano y largo plazo pueden ser muy altos en la salud de los que ahí se desarrollan. Es cierto que dejar lugares para árboles, plantas y jardines no garantiza que una persona haga ejercicio ahí, pero si ayuda y mucho a tener una mejor calidad del aire y propiciar tener un entorno con lo mínimo indispensable para poder correr, hacer caminata o cualquier otra actividad que ayude a mejorar la salud.

El texto de Rodríguez y Figueroa publicado en HistoriAgenda en la revista digital de la UNAM en agosto del 2017 resaltan que, la incesante construcción inmobiliaria y los grandes proyectos viales son dos claros ejemplos de cómo la acción del hombre está minando la existencia de áreas verdes en la Ciudad de México.

Siendo la prioridad las construcciones y la mancha de asfalto, sin darle importancia a las áreas verdes y zonas donde realizar actividades físicas en beneficio de la salud.¹

¹. Rodríguez Licea, Minerva; Figueroa Viruega, Arturo. HistoriAgenda. 36, p. jun 2018 ISSN 2448-498X.

Aunado a estas problemáticas los autores resaltan que la corrupción es un mal que también afecta la pérdida y deterioro de áreas verdes y en ocasiones es más dañino este factor ya que la Secretaría de Desarrollo Urbano y Vivienda que en su momento expidió certificados o derechos de adquisición a la iniciativa privada, derechos de adquisición que estaban destinados a preservación de áreas verdes y reserva ecológica. Esto ha generado que cada día sea más difícil tener espacios que generen buena calidad de aire que ayuda mucho a una ciudad que cada momento está más contaminada.

Un ejemplo es la Colonia del Valle en La Ciudad de México en donde en los años cuarenta y cincuenta del siglo XX se vendieron muchos predios con grandes jardines a particulares y en los últimos años estos predios son comprados y fragmentados para venderlos a inmobiliarias que aprovechan y hacen edificios de departamentos. Esto puede verse como una parte del desarrollo de una ciudad, sin embargo, va más allá, un predio donde se contaba con una gran parte de jardín se divide y en este espacio que en algún momento llegaron a vivir una o dos familias ahora se pueden contar más de diez debido a que se hacen departamentos. El espacio demandado para una familia no es el mismo que para diez, las necesidades son mucho más amplias y diversas. Esta es una de las varias problemáticas que genera la urbanización.

Otro claro ejemplo de eliminación o reducción de áreas verdes es el crecimiento del Metrobus por la mayor parte de la ciudad, no es malo que se busquen alternativas de transporte para La Ciudad de México que cada vez necesita más transporte público para los ciudadanos, lo malo y peligroso de esto, es que se está acabando y reduciendo con zonas verdes.

La construcción del Metrobus de la Ciudad de México, que inicio en el 2006, consta de 7 líneas que se han ido construyendo al paso de los años, pero el hacerlo ha dañado seriamente a la ciudad, se han talado muchísimos árboles, son más de 6354, la Línea 6 es la que más árboles taló al paso de su construcción ya que fueron más de 1600 árboles.

En muchas ocasiones la tala de estos árboles se hacía por la madrugada para que los vecinos de las localidades no lo impidieran pues a pesar de considerarse un ecocidio fue permitida por la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México.

La desaparición de áreas verdes es algo muy grave, sino se busca proteger las que aún quedan y buscar haya más, debido a que estas ayudan a la captación de agua para que haya en los mantos freáticos y la ciudad tenga agua para sus habitantes, pero en muchas ocasiones solo se ve un área verde como un lugar para ejercitarse o para que mejore la calidad del aire, pero va mucho más allá.

Estos dos ejemplos hacen ver que la urbanización en esta ciudad no se ha manejado de forma adecuada y las consecuencias de esto serán aún más evidentes con el paso del tiempo. Mala calidad del aire, menos espacios para ejercitarse, áreas verdes y zonas ecológicas en menos número y lo más grave es que no hay una solución que realmente ayude a revertir estas problemáticas.

La urbanización ha afectado seriamente a la Ciudad de México y su Zona Metropolitana generando problemáticas muy serias que afectan el entorno y el medio ambiente. La corrupción, la mala planeación y los intereses económicos han generado un mal para todos los habitantes de la ciudad que difícilmente podrá solucionarse si no se actúa de forma inmediata y eficaz.

Poblaciones en riesgo

La inactividad física por iniciativa propia y no por impedimento físico es considerado hoy en día una epidemia global por la OMS, Organización Mundial de la Salud. Las poblaciones en riesgo son los adolescentes y adultos en mayor medida, aunque en realidad toda la población está en riesgo.

Es muy importante que se apliquen las medidas pertinentes para que este tipo de riesgos sean menores con el paso del tiempo y se aplique de manera eficaz una acción que ayude a la población a no estar en riesgo de deteriorar su salud.

La buena y amplia comunicación aunado a una explicación de acciones ayudaran a combatir el sedentarismo. Se puede pensar que solo hay un cierto sector de la sociedad que está en riesgo, pero como se comenta en el párrafo anterior, toda la población lo está, en mayor o menor medida ya que la alimentación influye y esta dura toda la vida. En México hay un problema de sobrepeso y obesidad muy notorio. Datos de la OCDE Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico, dados a conocer en el año 2017 México es el segundo país en el mundo con mayor prevalencia de obesidad con el 32.4 %, de seguir así los hábitos de las personas se estima que en el año 2030 la cifra suba a 39 %.

Desafortunadamente se toman acciones cuando es muy evidente la obesidad o se tienen problemas de salud crónicos, la mayor parte de los mexicanos no tienen la cultura de la prevención y esto es algo que está en su contra y causa muchos males, no solo físicos, sino que también emocionales y económicos. Siendo más específicos, no solo las personas con sobrepeso u obesidad están en riesgo de tener una mala salud, se sabe que la diabetes está asociada al sedentarismo y también incluye a las personas con un peso adecuado o normal. Un estudio de la Universidad de Florida² concluye que las personas delgadas también tienen riesgo de padecer prediabetes, este término se refiere a la manifestación evidente de azúcar alta en la sangre sin aun padecer diabetes.

Podía parecer una palabra mal usada para determinar el estado de salud de una persona, pero no es así, los médicos y la gente relacionada a los servicios de salud la usan como un término adecuado y bien usado. Es una ayuda muy valiosa saber si se tiene prediabetes ya que este si se puede revertir y se está a un paso de un camino sin retorno que es la diabetes.

Los investigadores que realizaron el estudio de la Universidad de Florida afirman que una persona delgada también puede padecer prediabetes. Se observo en el estudio que personas con un peso saludable y con un estilo de vida sedentario tenían niveles

² Estudio hecho por la Universidad de Florida, publicado en el portal CLIKISALUD.NET, portal auspiciado por la Fundación Carlos Slim.

más altos de azúcar en la sangre, el estudio duro un aproximado de veinte años monitoreando a ese grupo de adultos.

Una cuarta parte de personas sedentarias de este estudio presentaron prediabetes. Los resultados del estudio sugieren que el estilo de vida sedentario no se toma en cuenta cuando se piensa que se tiene un peso normal. El Doctor Arch Mainous III, encargado del Colegio de Salud Pública de la Universidad de Florida y presidente del estudio dijo: “No te concentres únicamente en la báscula y pienses que está bien. Si tienes un estilo de vida sedentario, asegúrate de levantarte y moverte”.

Todas las personas están en riesgo por el sedentarismo, algunos sectores de la población son más vulnerables, esa es la diferencia, en este caso los adultos entre los 25 y 50 años son los que más peligro corren en su salud física y mental de tener una vida sedentaria. En este rango de edad es cuando más vulnerables son debido a varios factores, pero uno de ellos es que a partir de los 25 años se empieza a perder masa muscular, el cuerpo ha dejado de desarrollarse de forma natural.

Tener actitudes sedentarias en el trabajo y el tiempo libre, aunado a una desequilibrada alimentación es uno de los factores que comienzan a crear problemas silenciosos en la salud, que mientras no den avisos notorios la mayoría de las personas cree que siempre tendrá una buena salud.

SEGUNDA PARTE

CUANDO MÁS ES MENOS, CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

El deterioro de la salud puede darse a través de muchos años y en algunas ocasiones puede detonar y minar la salud en muy poco tiempo teniendo consecuencias fatales, las cuales por desgracia no son analizadas por la población, sino hasta qué es muy tarde para poder solucionarlo o revertirlo. El sedentarismo, falta de actividad física y poco esfuerzo corporal, como se le deba llamar, todos tienen algo en común, que es la falta de ejercicio ya sea en mayor o menor medida. Un problema grave es la desinformación de las personas y falta de personal capacitado para prevenir problemas asociados a la vida sedentaria. Si bien es real que hay muchos profesionales capacitados en los servicios públicos y privados en salud, es también muy cierto que estos servicios se utilizan por la población ya afectada el algún grado por el sedentarismo, aun cuando no sean conscientes de que la inactividad física es el inicio de muchos de sus males.

Sería mucho mejor, redituable económica y socialmente evitar caer en todos los males que da el exceso de alimentación y la falta de ejercicio en mucha o menor medida. Los inicios del sedentarismo son casi imperceptibles o que teniendo algunas molestias o deterioros en muchas ocasiones se relacionan a otros males y no a la vida sedentaria. Es cierto que la vida agitada de la Ciudad de México hace que sea complicado tener tiempo deseado para descansar o hacer actividades diferentes al trabajo. Los dispositivos electrónicos ayudan mucho a la vida diaria, siendo más cómodas muchas cosas que están más cerca que nunca antes, compras, pagos, revisión de cuentas y cosas parecidas que antes se debían hacer en persona ahora solo se necesita estar al frente de un teléfono inteligente o una computadora.

Todas estas nuevas actitudes de las personas generan una inactividad de la que no son conscientes, tener esa comodidad crea problemas en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Las actividades se empiezan aminorar y las secuelas en la salud se acrecientan, ya no se camina como antes al querer ver un producto o servicio, las compras se hacen desde el movimiento de un dedo, el ver una película se logra desde cualquier lugar y no solo en el cine. El uso de estas herramientas tecnológicas en el trabajo y como esparcimiento hacen que se deba estar sentado muchísimo más tiempo que antes y la salud visual igualmente es afectada sin que la persona lo note realmente o sea consciente de lo peligroso y dañino que es estar al frente de un celular o dispositivo electrónico muchas horas a día, inclusive minutos antes de dormir ya estando en cama.

Como se ha descrito anteriormente el sedentarismo causa deterioro en la salud y en la calidad de vida con el paso del tiempo. La actividad diaria de una persona utiliza una energía calórica que es usada de las reservas de calorías que el cuerpo ha ingerido anteriormente a través del alimento y algunas bebidas, este gasto de energía es en realidad mínimo en comparación al que se requiere para tener una actividad física que permita a las personas salir del sedentarismo.

El tener esta actividad física diaria, que son actividades como comer, dormir, caminar, sentarse, subir y bajar escaleras y cosas parecidas, no significa que el cuerpo salga de la inactividad física, ya que estas actividades son diarias y todas las personas que lo hacen aun con ello pueden padecer de sedentarismo. Dejar de tener actividad física tiene un alto riesgo para la salud física y mental. Las personas jóvenes pueden deteriorar con rapidez su cuerpo, pueden tener una edad joven, pero sus órganos pueden presentar el deterioro de diez o veinte años más.

Este tipo de situaciones cada vez son más frecuentes y se intenta dar esa información a la población, que sean conscientes que los excesos y la falta de ejercicio pueden ocasionar enfermedades que pueden provocar la muerte si se siguen esos malos hábitos por varios años. Las consecuencias de no tener actividad física regular son varias que con el paso del tiempo pueden ser de gran magnitud y en ocasiones graves.

En México es cada vez más frecuente que adultos jóvenes presenten enfermedades de personas de más de 70 años, como la osteoartritis, esto se debe la vida sedentaria, "Tenemos personas de 20 o 30 años con un grado moderado de osteoartritis".

“Entre mayor sea el índice de masa corporal, más peso soportan las rodillas”, mencionó la especialista en Ciencias Genómicas por parte de la UNAM, Gabriela Martínez Nava ³. La especialista especifica que al tener más peso en el cuerpo los cartílagos de las extremidades se someten a un estrés mayor que ocasiona un desgaste más de lo normal. La mayoría de las personas que sufren de esto buscan atención médica cuando sienten dolor y no antes, el hacer ejercicio o utilizar escaleras les causa una molestia que le sigue con dolor, es así como se manifiesta, en la mayoría de los casos, la osteoartritis.

Las personas que lo padecen dicen que les da un dolor muy grande y por esa razón acuden al médico, es ahí donde se enteran que padecen esta enfermedad que es degenerativa y causa falta de movilidad principalmente. Conforme pasa el tiempo es tanto el desgaste del cartílago de la rodilla que empiezan a rozar los huesos y eso es muy doloroso. La inactividad física es uno de los riesgos mortales a nivel mundial y es uno de los factores principales de padecer alguna enfermedad crónica no transmisible, disminuye la capacidad corporal, se es más lento, se tiene menos elasticidad, frecuentemente se tiene cansancio, malestar, poca autoestima, depresión y provoca que se tenga sobrepeso.

Quedarse sin hacer ejercicio por periodos de tiempo largos, semanas, meses o años es solo el inicio de los grandes males, ejercitarse y tener una actividad que motive a estar mejor física y mentalmente es una de las mejores herramientas de prevención y ayuda en beneficio de la salud. El sobrepeso, obesidad, males cardíacos, diabetes y muchas más enfermedades crónicas no transmisibles inician el día que se deja de hacer ejercicio constantemente.

Lo más preocupante es que cada vez es más frecuente que adultos jóvenes presenten una edad mayor en sus organismos, factores aunados a la vida sedentaria y hábitos nocivos aceleran el deterioro del cuerpo, y aunque la naturaleza hace que el cuerpo se deteriore no es igual que cuando se es sedentario.

³ Nota publicada en CLIKISALUD.NET, Osteoartritis, más frecuente en adultos jóvenes por sedentarismo.

www.clikisalud.net/osteoartritis-adultos-jovenes-sedentarismo/

Por ello es muy importante que la gente esté informada de lo que le podría suceder sin actividad física vigorosa o ejercicio en su vida habitual. La inactividad física prolongada aunada a excesos y malos hábitos alimenticios es solo el inicio de un calvario hacia el deterioro de la salud, será más barato y adecuado la prevención que la curación. No se podrá recuperar en un par de meses de ejercicio y buenos hábitos lo que no se ha hecho en varios años.

En la Ciudad de México en un estudio que da a conocer el INSP en el 2016, Instituto Nacional de Salud Pública con sede en Cuernavaca Morelos, México, informa que las personas en la Ciudad de México permanecen mucho tiempo sentadas en su día laboral, esto ya aunado a el tiempo sentadas en el transporte público, del 2006 al 2015 el estudio demostró que el porcentaje de las personas que permanecen sentadas en su día laborable diario aumento el 1,1 %, incrementando en solo nueve años más del uno por ciento esta actitud sedentaria entre los adultos de entre 20 y 49 años en la Ciudad de México.

También se demuestra que las personas con sobrepeso y alta glucosa son las personas que mayormente forman parte de este estudio. El estudio nos muestra datos muy importantes, a los ya conocidos, para poder encontrar estrategias adecuadas para combatir este mal que crece cada día en México. Así como son importantes las políticas públicas para aumentar las actividades físicas en la población, es igual de importante crear y realizar estrategias para reducir el tiempo diario que se permanece sentado en el espacio laboral.

La OMS, da a conocer datos muy que en 2012 hubo 38 millones de muertes en el mundo, de las cuales el 82% de estas fueron en países de ingresos bajos y medios y los principales factores de riesgo, que fueron tres, están la falta de actividad física, dietas poco o nada saludables y las conductas sedentarias, factores que se pueden modificar.

La falta de actividad física genera atrofia de los músculos, almacenar más grasa que musculo en el cuerpo, poca resistencia cardiovascular y múltiples molestias en el cuerpo a corto, mediano y largo plazo. Dietas poco saludables, la alimentación se debe hacer tres veces al día, es lo adecuado y más sano para el organismo.

La conducta de las personas en la Ciudad de México altera este orden de tres comidas al día, muchas no tienen el tiempo adecuado de desayunar y ahí ya se está modificando la conducta alimentaria adecuada. Aunque también se debe recalcar que el hacer las tres comidas al día no significa que ya se esté haciendo lo correcto, debido a que el tipo de alimentos contienen mucha grasa. Este tipo de conducta se puede modificar en bien la persona.

Comer de más es una delicia

El sobrepeso y la obesidad es una epidemia que sufren todo tipo de personas y en muchos lugares del mundo, se podría suponer que es más frecuente en las ciudades, pero en las últimas décadas no es así, sea la ciudad o los poblados alejados igualmente se ha acrecentado el número de hombres y mujeres con sobrepeso y obesidad. La accesibilidad a las comidas inmediatas, aunque no sanas, son factores que ayudan que se empiece ganando peso de más que es el preámbulo de la obesidad.

La obesidad se caracteriza por el desarrollo desproporcionado de grasa alrededor de la cintura y puede ocasionar, en la mayoría de quienes la padecen, problemas cardiacos, respiratorios, metabólicos, óseos y psicológicos. Este padecimiento se ocasiona cuando la cantidad alimentos es demasiada, proporcionando muchas calorías de las cuales se gastan muy pocas y es así como se aumenta de peso y se llega a la obesidad, es la relación de la alimentación-gasto de energía, de este tema se hablará con más amplitud en el subtema 2.5 de este capítulo.

Hay distintos factores que influyen como la genética, la nutrición, psicología del individuo, tristeza, y la inactividad, entre otros.

Pero la obesidad es algo que se adquiere con el paso del tiempo, los genes influyen, pero no definitivamente, los malos hábitos y comportamientos insanos producen el sobrepeso y la obesidad.

Gran parte de la población puede evitarlo y apoyarse en la activación física, pero siempre es importante acercarse a un profesional del acondicionamiento físico para poder empezar, si bien no es obligatorio e indispensable tener presente a un conocedor de ejercicio y entrenamiento, eso sí, es importante pedir consejo de estas personas capacitadas para hacer de forma correcta y bien encaminada una actividad física.

Las personas que tienen peso de más pueden verse afectadas y deteriorar sus articulaciones por el peso de más, tener problemas al respirar, de no saber si sufre alguna enfermedad del corazón puede ser peligroso esforzarse, tomar en cuenta que podría estar en estado de desnutrición también puede afectar el rendimiento y ser contraproducente.

Lo más adecuado y recomendable es saber qué tipo de actividad física es la más recomendable y apta, de acuerdo a la capacidad física de cada persona, tomando en cuenta que si tiene sobrepeso u obesidad es altamente probable que sea una persona sedentaria sin que lo sepa. Saber cómo empezar es importante y muy útil para llegar a tener una buena salud con ejercicio y alimentación adecuada a la etapa que necesite.

Para saber si esta uno con sobrepeso u obesidad existe un parámetro el cual nos señala que tanto peso extra se tiene y la tabla siguiente la da la OMS: El Índice de Masa Corporal (IMC), es un valor que establece una condición física saludable para una persona. Mismo que se calcula con base en la relación entre su peso y estatura, como se muestra en la siguiente fórmula: (**IMC** = peso [kg]/ estatura [m²]).

Un ejemplo es el siguiente: una persona que pesa 90 kilos y mide 1.67, sería $1.67 \times 1.67 = 2.7889$, entonces $90 / 2.7889 = 32.27$. Con esta medición y de acuerdo a la siguiente tabla tendría una obesidad leve.

Resultado del IMC	Estado
Menos de 18.49	Infra Peso
18.50 a 24.99	Peso Normal
25 a 29.99	Sobre Peso
30 a 34.99	Obesidad Leve
35 a 39.99	Obesidad Media
40 a Más	Obesidad Mórbida

Clasificación de la OMS de acuerdo al IMC



Imagen: <https://www.deporlovers.com/imc-como-calcularlo-y-cual-es-su-valor-en-la-salud/15919/>

La imagen nos muestra diferentes tipos de obesidad, es el siguiente paso al sobrepeso, cuando el peso ya es mucho más de lo normal afecta de acuerdo al tipo de obesidad que tenga la persona. A través del índice de masa corporal es como se puede saber qué tipo de obesidad padece la persona. La obesidad se ha clasificado en grados de acuerdo al IMC que tenga cada persona, se clasifican de la siguiente manera:

- Obesidad grado 1: IMC 30-34.9
- Obesidad grado 2: IMC 35-39.9
- Obesidad grado 3: IMC 40-49.9
- Obesidad grado 4: IMC 50- y más.

En palabras más sencillas se pueden interpretar los datos de la siguiente manera, tener un índice de masa corporal de menos de 18.5 es tener un peso bajo que causa problemas en la salud al no estar consumiendo los nutrientes mínimos necesarios.

Entre 18.5 y 24.9 índice de masa corporal se considera un peso ideal, arriba de 25 y hasta 29.9 es tener sobrepeso, de 30 a 34.9 es una obesidad leve, de 35 a 39.9 es obesidad media y de 40 o más es obesidad mórbida que es cuando se superan los 40 kilos del peso ideal de la persona.

El señor Francisco Nigo de 47 años comentó que lleva más de 20 años con sobrepeso, su trabajo es de policía en la Ciudad de México, y platica que no ha tenido problemas relacionados su peso, que aun así ha podido llevar a cabo de manera adecuada su trabajo.

No se hace exámenes de rutina y tampoco se los piden en la corporación, pero él dice sentirse bien la mayor parte del tiempo. Sin embargo, ha tenido problemas de dolores de espalda que le han dicho los médicos son a causa del sobrepeso y en los últimos dos años ha tenido que llevar una dieta que ha tratado de cumplir, pero no siempre lo hace.

Desgraciadamente este es un problema delicado de salud en México y cada día crece más, se dan en ciudades y zonas rurales. Es grave la situación pues no hay una solución sencilla a este mal y más preocupante es que la población mexicana no es consciente de que esto es muy grave, en muchas ocasiones los mexicanos consideran normal el tener sobrepeso y sin darse cuenta pasan a tener obesidad en algún grado.

En entrevista con la Doctora Carolina Orea Ortega⁴ con Especialidad en Oftalmología comentó que la diabetes puede provocar diversas alteraciones a nivel ocular, desde algo tan simple como ojo seco hasta problemas más severos como cataratas, glaucoma y retinopatía diabética. Estos dos últimos pueden desencadenar la pérdida total de la visión de forma irreversible, así de peligroso es tener una enfermedad como la diabetes.

⁴ Médico Cirujano y Partero por la BUAP, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y Especialista en Oftalmología por la UNAM.

- Miembro de la SMO, Sociedad Mexicana de Oftalmología desde 2012.
- Miembro del CMO, Consejo Mexicano de Oftalmología desde 2012.
- Miembro del CMCC, Centro Mexicano de Cirujanos de Catarata desde 2013.
- Miembro de COEP, Colegio de Oftalmólogos del Estado de Puebla desde 2013.
- Miembro de la APO, Asociación Panamericana de Oftalmología desde 2017.

Indicó que más del 60% de los pacientes que acuden a valoración oftalmológica son diabéticos y de estos más de la mitad tienen ya alguna complicación por diabetes.

La retinopatía diabética ocurre porque los niveles altos de azúcar en la sangre causan daño a los vasos sanguíneos en la retina. Estos vasos pueden hincharse y tener fugas de líquido, también pueden cerrarse e impedir que la sangre fluya o generar el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos anormales en la retina que sangran y todos estos cambios son los responsables del deterioro visual la mayor parte de las veces irreversible si no se trata a tiempo y si no se controlan los niveles de azúcar.

Con esta opinión de la especialista se puede ver que las enfermedades derivadas de la diabetes pueden ser severas y que muchas personas que la padecen no son conscientes de las consecuencias de no controlarla y tratarla.

La salud es importante, pero hay cosas con las que la vida es más difícil de llevar, el perder la vista es una de las cosas más preocupantes y difíciles de sobrellevar ya que sin este sentido se pierde una gran parte de autonomía.

Concientizar a las personas que estas consecuencias en la salud visual se pueden prevenir es vital para la salud de las personas. Pueden ser irreversibles los padecimientos que comentó la Doctora Orea Ortega, pero también se pueden prevenir con actitudes más sanas y de revisiones periódicas.

A diferencia de la obesidad el sobrepeso es más fácil de revertir con los métodos y actividades adecuadas se puede lograr sin tener que volver a padecerlo. Los alimentos altamente procesados de hoy en día que se encuentran casi en todos lados han contribuido muchísimo, van de la mano los malos hábitos de los consumidores en la Ciudad de México con la cantidad de negocios de comida rápida. Hoy en día es muy acelerado el tiempo en que el peso sale de los parámetros que los médicos recomiendan a las personas. La falta de voluntad, poca motivación al no ver resultados reales y rápidos hace que siga el sobrepeso y obesidad en México.

Las consecuencias del mal comer

Las consecuencias en la salud debido al sedentarismo son diversas y muy peligrosas sino se toman las medidas necesarias para revertirlo o no padecer este mal a la salud, pero muchas personas creen saber cuáles son estos peligros, muchos están en un error que puede ser costoso y muy doloroso con el paso del tiempo, solo saben a grandes rasgos, hay consecuencias diversas, todas ellas atentan seriamente a la calidad de salud tanto física como mental en los individuos.

A continuación, se pueden ver algunas de las consecuencias que provoca el sedentarismo, con el paso del tiempo la mayoría se pueden revertir, pero no es garantía de tener una calidad de salud como antes ya que el deterioro del cuerpo y mente puede ser bastante en el proceso.

Obesidad. La Obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.

El sobrepeso es pesar más de lo adecuado dependiendo de la estatura de cada persona, este sobrepeso se puede ser el resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa, el agua o una combinación de estos. La obesidad se da con el paso del tiempo y es tener un peso mucho más grande del correspondiente a la estatura de cada persona, este padecimiento se ocasiona al ingerir muchas más calorías de las recomendadas diariamente.

Hay algunos factores que pueden influir en la obesidad como comer de más, exceso de grasas, falta de actividad física y la genética, entre otros. Estos dos padecimientos son causantes de diversas enfermedades crónicas entre las que más se dan son la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. La OMS considera que una persona con índice mayor a 25 de IMC tiene sobrepeso y con mayor a 30 tiene algún tipo de obesidad.

En general se puede decir que la obesidad es producto de una serie de causas y factores.



Imagen: Mayo Clinic y otras fuentes.

Enfermedades coronarias. Es el tipo más común de enfermedad cardíaca, es cuando las arterias que llevan la sangre al corazón se endurecen y se hacen más pequeñas, esto se debe a la acumulación de colesterol y placa en las paredes de las arterias. Con el paso del tiempo las arterias se estrechan más y mandan menos flujo de sangre y oxígeno al corazón, dos elementos esenciales para su adecuado funcionamiento.

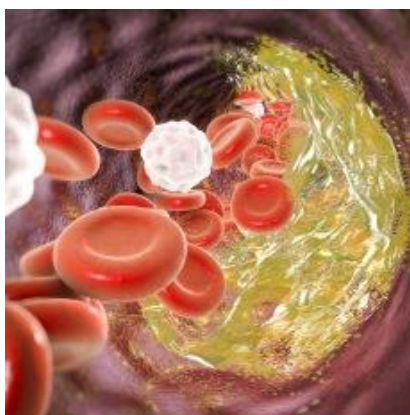


Imagen: <https://medlineplus.gov/spanish/coronaryarterydisease.html>

Colesterol alto. El colesterol es una sustancia parecida a la grasa y que se encuentra en todas las células del cuerpo, es necesario para que el cuerpo produzca hormonas y vitamina D, el cuerpo genera todo el colesterol que necesita, pero también se encuentra en algunos alimentos como las carnes, el huevo y el queso. El colesterol alto es cuando hay demasiado en el cuerpo, específicamente en la sangre, cuando hay mucho este se pega a las paredes de los vasos sanguíneos y esto impide el paso normal de la sangre. A esta acumulación de colesterol se le llama arterioesclerosis, puede generar enfermedad en las arterias coronarias ya que las puede estrechar y bloquear.

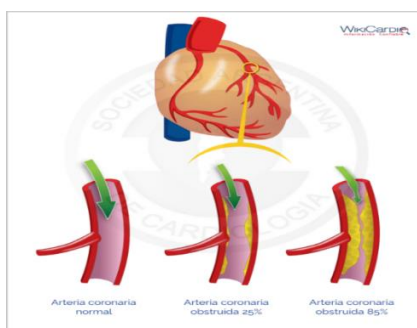


Imagen: <http://www.wikicardio.org.ar/wiki/Arteriosclerosis>

Accidente cerebrovascular. Este accidente sucede cuando a una parte del cerebro no le llega la sangre, esta se detiene, también se le conoce como derrame cerebral. Al momento de no recibir sangre en el cerebro, solo unos segundos, el cerebro no recibe los nutrientes y oxígeno que la sangre le provee y es así como las células cerebrales empiezan a morir y provocando un daño irreparable. En cuestión de pocos minutos las células del cerebro empiezan a morir. Este tipo de afectación necesita un tratamiento de urgencia con el fin de tener el menor daño posible y aminorar las secuelas que podría haber. Los derrames o accidente cerebrovascular son de dos tipos isquémicos y hemorrágicos. Los isquémicos son cuando se produce una obstrucción o estrechamiento de las arterias que van al cerebro y casi el 80 % de los derrames cerebrales son isquémicos. Los hemorrágicos son cuando se produce una pérdida de sangre o una rotura de un vaso sanguíneo en el cerebro y la presión alta no controlada es algo que lo puede generar.

Algunos factores pueden elevar el riesgo de estos accidentes de salud y son el sobrepeso, la inactividad física, beber alcohol en exceso, fumar tabaco y el uso de drogas, estos factores son relacionados al estilo de vida. Los factores riesgosos de tipo médico son el colesterol alto, diabetes y enfermedades cardiovasculares en la mayoría de los casos. Las medidas de prevención más efectivas son la reducción de las grasas saturadas al comer para poder reducir el colesterol, no fumar tabaco, no beber alcohol en exceso o mejor no tomarlo, controlar el sobrepeso o la diabetes en caso de tenerla, hacer ejercicio constantemente y no consumir drogas.

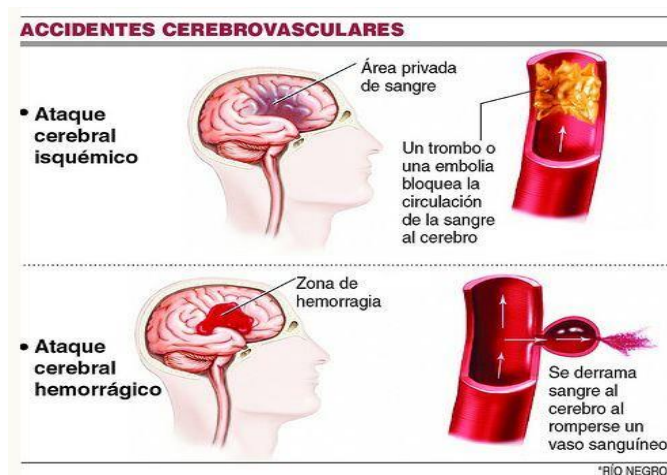


Imagen: <https://www.polimedicos.com/article/803/accidente-cerebrovascular-acv>

Síndrome metabólico. Es el conjunto de condiciones que aumentan el riesgo de padecer o desarrollar una enfermedad cardíaca, padecer infartos, diabetes tipo 2 o un derrame cerebral. Tener hipertensión arterial, azúcar alta en la sangre, niveles anormales de colesterol y exceso de grasa alrededor de la cintura son los factores o condicionantes que provocan el síndrome metabólico. A simple vista este síndrome no presenta síntomas, excepto la grasa abundante alrededor de la cintura, es por ello que puede ser muy peligroso de no revisarse periódicamente.

Según un artículo del Texas Heart Institute ⁵ esta enfermedad puede ser genética, se puede transmitir a los descendientes directos, este padecimiento también se le conoce como “Síndrome de Reaven” o “Síndrome de resistencia a la insulina”.

⁵ <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/sindrome-metabolico/>

Este síndrome, como se mencionó anteriormente, abarca más de un padecimiento, entre ellos la diabetes, y solo a través de estudios de la sangre el médico podría diagnosticarlo. El tratamiento es de acuerdo a cada paciente, pero una de las cosas que ayudan mucho a que no se deteriore más la salud del afectado es bajar de peso y llevar una dieta con alimentos más sanos, evitar el alcohol y el tabaco. Posteriormente el tomar medicinas que el médico indique es lo más adecuado para no empeorar la salud.

Diabetes. Es la enfermedad crónica en donde el metabolismo produce una cantidad excesiva de azúcar o glucosa en la sangre y orina. La glucosa o azúcar en la sangre es la principal fuente de energía del cuerpo y esta proviene de los alimentos. La insulina es una hormona que produce en páncreas y esta ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células del cuerpo para que se use como energía. En ocasiones el páncreas no produce suficiente insulina o a veces nada, es por ello que la glucosa se queda en la sangre, no llega a las células y no se transforma en energía.

Si este problema persiste con el paso del tiempo los problemas de salud se incrementan de forma importante. Es un padecimiento que no tiene cura, pero si se trata adecuadamente se puede llevar una vida normal.



Imagen: Medlineplus.gov

En la diabetes hay varios tipos y son los siguientes:

Diabetes Tipo 1: Es cuando el cuerpo no produce la insulina suficiente debido a que el sistema inmunológico ataca las células del páncreas. Este tipo de diabetes se da más en niños y adolescentes por lo general, pero puede padecerse a cualquier edad y quien la padece debe utilizar insulina diariamente para sobrevivir y no tener deterioro en la salud.

Diabetes Tipo 2: Es cuando el cuerpo no produce la insulina necesaria o no la produce, la diabetes más común y se ve con mayor frecuencia. Se da más en adultos y personas de la tercera edad. Las personas que tienen más de 25 años, con sobrepeso, obesidad o antecedentes familiares del padecimiento tienen más probabilidades de padecerla.

Diabetes Gestacional: este tipo de diabetes solo se desarrolla durante el embarazo y cuando este culmina desaparece, sin embargo, las mujeres que lo padecen tienen más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 más adelante.

Algunos tipos de cáncer. El cáncer es un conjunto de enfermedades en la cual las células se multiplican sin control, las células que deben morir no lo hacen y otras se dividen sin control expandiéndose y diseminándose a los tejidos que le rodean. El cáncer es una enfermedad genética, esto quiere decir que los genes al cambiar descontrolan cómo funcionan las células, estos cambios genéticos pueden ser heredados de los padres, pero también se pueden alterar por factores externos como las sustancias tóxicas que se respiran, entre ellas el smog de la ciudad, la radiación, los rayos ultravioletas del sol y el humo de cigarrillos de tabaco. Estos factores externos pueden afectar si se expone en exceso a ellos, aunque cada persona responde de manera diferente a una misma exposición de estos agentes es muy peligrosos estar en constante contacto con estos peligros mencionados.

Partiendo de una célula normal, le sigue la hiperplasia, después la displasia y posteriormente el cáncer. En la hiperplasia aumenta el número de células y parecen normales, en la displasia las células ya son numerosas y parecen anormales, pero aún no se convierten en cáncer.

Todas las células pueden convertirse en células cancerígenas, pero antes de llegar a serlo pasan por un proceso anormal que se puede ver en la siguiente imagen.

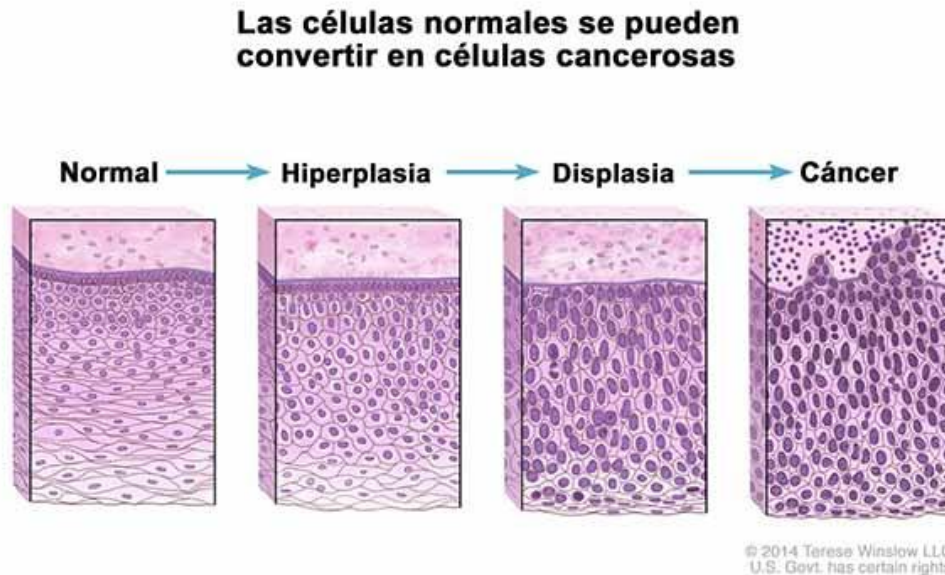


Imagen: www.cancer.gov

Los tipos asociados de cáncer al sedentarismo son en mayor porcentaje pulmonar, intestinal y de colon. Las actividades de hoy en día son la mayor parte del tiempo sentado, para la mayoría de los trabajos, el tener una computadora o artículo electrónico que nos de la información del mundo en nuestras manos hace que ya no se deba parar la persona por casi nada. Estar mucho tiempo sentado sin actividades físicas o periodos de tiempo largo sin realizar caminatas o estiramientos afecta de manera progresiva y puede ocasionar algunos tipos de cáncer como los que se describieron anteriormente.

Se han publicado muchos estudios sobre la acción que tiene la actividad física en la prevención del cáncer, teniendo más efectos en el cáncer de colon, esto se debe a que al hacer actividad física se previene la atrofia muscular, mejora la fuerza, se es más flexible, mantiene el peso ideal, evita la depresión y mejora la calidad de vida. Estas cosas positivas ayudan de gran manera a evitar algunos tipos de cáncer. La OMS da a saber que el sedentarismo es el cuarto riesgo a nivel mundial de mortalidad que corresponde a el 6% de las muertes en todo el mundo y es la causa del 25% de

cáncer de mamá y colon. El cáncer de colon es provocado por la falta de digestión y este padecimiento es más lento cuando no se hace ejercicio, es por ello que se relacionan el sedentarismo con este tipo de cáncer.

Osteoporosis. La falta de actividad física propicia que se pierda masa muscular en el cuerpo y la masa es fundamental para poder fijar y contener el calcio en los huesos, si es cierto que con el paso de los años el cuerpo humano va perdiendo masa ósea, eso no significa que solo el envejecer propicie la osteoporosis.

Osteoporosis

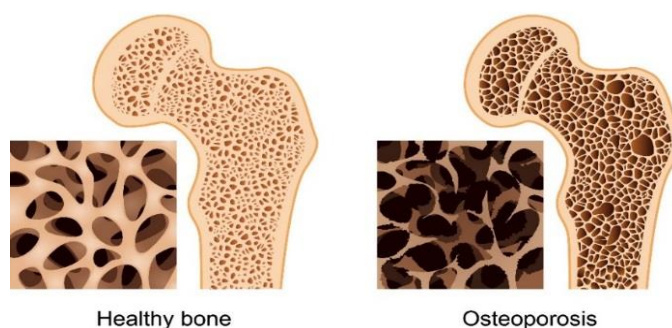


Imagen: Revistallvr.es

Las personas que tienen hábitos sedentarios tienen el riesgo de desarrollar este mal a muy temprana edad. La osteoporosis puede causar la fácil fractura de los huesos y padecimientos relacionados a ello. La fragilidad ósea es un gran riesgo de fractura y debilitamiento de los huesos.

Depresión. Es el estado patológico caracterizado por un decaimiento del sentimiento del valor personal, por pesimismo, y por la inhibición o disminución de las funciones psíquicas. La depresión abarca distintos grados, desde la forma más profunda (melancolía), hasta distintas depresiones neuróticas de carácter reactivo. Se caracteriza por la disminución de la capacidad intelectual, así como la presencia de culpas imaginarias o exageradamente aumentadas. Hay un deseo de la propia muerte que se traduce a nivel somático por una sensación de cansancio y de falta de ánimo.

En la psicosis maniaco-depresiva, emparentada con la depresión, alternan episodios maníacos y episodios melancólicos.⁶

Este trastorno mental es muy frecuente, causa tristeza, trastornos del sueño, falta de apetito, cansancio y falta de concentración. Casi una cuarta parte de la población mundial tiene un grado de depresión y en la Ciudad de México no es tan diferente el porcentaje de personas que la sufren. Los métodos médicos para diagnosticarlo son eficaces y los tratamientos son eficientes, siempre y cuando los pacientes sigan las indicaciones médicas. La pasividad física es un gran mal en el tiempo actual, es un mal tan grande que es considerado una pandemia mundial por las organizaciones de salud más grandes del mundo.

El sedentarismo influye en muchos aspectos de nuestra vida y de manera silenciosa es por ello que es muy peligroso no tomar en cuenta si estamos en un estado sedentario que con el tiempo nos puede ocasionar muchos problemas a la salud y el entorno familiar. Las consecuencias físicas y psicológicas pueden ser mortales, así de peligroso y letal es el sedentarismo si no se le ataca realmente.

⁶ Definición del Diccionario, EL PEQUEÑO LAROUSSE ILUSTRADO 2010. Diccionario Enciclopédico.

La figura 2.1 muestra algunas de las enfermedades más peligrosas que el sedentarismo puede causar.



Figura 2.1, CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO. Gráfica del autor.

Calorías nuestras de cada día

Como ya se ha desarrollado a lo largo de esta investigación, el sedentarismo está acompañado de una serie de factores influyentes en este mal, pero el mal inicial es la decisión de no hacer nada al respecto por tener una mejor condición física. Las calorías son un factor más, pero es un factor clave que propicia un retorno muchísimo más complicado y exigente para tener una buena salud. Se explicará un poco más a fondo lo que son las calorías, porque están documentadas en los envases de la mayoría de los alimentos y cómo funcionan en el cuerpo humano.

¿Qué son las calorías y para qué sirven? Muchas personas podrían saber que son o creen saber que son las calorías, pero más que entender que son las calorías hay que comprender como influyen y ayudan en el desarrollo diario de cada persona. A grandes rasgos son el combustible que nuestro cuerpo utiliza diariamente, pero seamos más precisos para comprenderlo mejor. Empecemos por definir que es una caloría.

Caloría: Unidad de medida de energía térmica que equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado, de 14,5 °C, a 15,5 °C, a la presión normal.⁷ La definición anterior es la estricta explicación de lo que es, pero para entenderlo de mejor manera se puede identificar a las calorías como: La energía que el cuerpo necesita para vivir y realizar sus actividades diarias y estas provienen de los alimentos que se consumen diariamente, las calorías son las unidades de energía que ocupa el cuerpo para moverse.

La mayoría de alimentos y bebidas que se consumen tienen calorías pues aportan energía al cuerpo, este tipo de nutrientes son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Las vitaminas y minerales también dan nutrientes, pero no tienen calorías, es decir que solo dan nutrición al cuerpo, pero no tienen energía para el cuerpo.

⁷ Definición del Pequeño Larousse Ilustrado 2010.

Los hidratos de carbono son los cereales como el arroz, trigo, maíz, etc. Las proteínas las encontramos en las carnes, leche, huevo, pescados, quesos, etc.

Es importante mencionar que hay dos tipos de grasas la buena y la mala, dándose a continuación una variedad de alimentos que aportan grasas buenas. Y las grasas están en alimentos como el aguacate, frutos secos, vegetales y también en pescados. Esto nos hará comprender mejor este mal que se vive en México y al entenderlo más será más efectivo atacarlo con el fin de recuperar la salud, los que ya sean sedentarios, o no caer en el sedentarismo los que aún no están en ella y evitar que lo sean los que aún no la padecen.

La OMS, Organización Mundial de la Salud es una organización de la Naciones Unidas que se especializa en políticas de prevención, promoción y cuidado de la salud a nivel mundial. Esta organización promueve en unos videos una de las formas de prevenir el sedentarismo. Esta es una parte del video que aparece en la plataforma digital YouTube donde la OMS, refleja en un video de un minuto, las actitudes sedentarias que tiene la población, especialmente la latinoamericana. Son cinco videos y en cada uno muestra una etapa diferente de vida, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Son actitudes que si se siguen teniendo afectan seriamente la calidad de vida a media y largo plazo.

Son cuatro los videos que existen por parte de esta organización para fomentar el ejercicio físico y evitar el sedentarismo, todos con una duración de un minuto aproximadamente. En todos los videos al final se puede leer la frase “La salud es primero...EL CAMBIO EMPIEZA POR UNO”; Seguido del logotipo de la OMS.

En el siguiente enlace se puede ver uno de los cuatro videos:
<https://www.youtube.com/watch?v=AeYOD0TsA8U>



Los genes son segmentos cortos de ADN, es la unidad molecular de la herencia genética, es la que almacena la información de los rasgos genéticos, y permite transmitirla a la descendencia. El aspecto psicológico también es una herencia que se pasa a los hijos e influye también de forma importante en el comportamiento y forma de ser de las personas, el aspecto mental de las enfermedades no transmisibles puede ser muy estresantes para quienes las padecen, una forma de aliviar esto y sentirse mejor es comiendo, esta actitud hace que psicológicamente no se haga conciencia de las consecuencias, se busca un alivio al hacerlo y no una alimentación como tal. Esta acción favorece la obesidad. Un estudio⁸ da resultados muy interesantes acerca de los genes asociados a la obesidad y el IMC.

⁸ Estudio realizado por la Universidad de Nebraska, en colaboración con Instituciones mexicanas:
Instituto Nacional de Medicina Genómica
Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez"
Instituto Nacional de Salud Pública
Hospital regional "Primero de octubre" ISSSTE
Hospital regional "Lic. Adolfo López Mateos" ISSSTE
Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud, ISSSTE
Hospital Rubén Leñero, publicado el 2 de mayo del 2017 en
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5414298/>

Para tener un contexto de los resultados del estudio se deben conocer ciertos datos dados a conocer por la OMS donde dice que México tiene una de las más altas tasas de obesidad, en comparación con poblaciones europeas. Uno de los objetivos de este estudio es explorar las interacciones de los genes de la obesidad y como afectan la circunferencia de la cintura y el IMC.

El desarrollo de este estudio se hizo en niños y adultos, se vio que solo los adultos fueron afectados, en alguna proporción, en sus genes al IMC que dieron como resultado. Si bien se quiere diferenciar a la población mexicana de las europeas es real que hay afectaciones del gen de la obesidad con el IMC. Con esta información, que es necesario recalcar no el contundente, pero si refleja cambios reales, se puede ver que se están dando muestras de información genética de obesidad.

Es real que las personas que tengan obesidad y sigan la mayor parte de su vida en esa condición transmitan de forma muy importante la obesidad a sus descendientes y no solo con los malos hábitos, sino que a través de sus genes que es lo más peligroso y mortal para la vida. Parte de los análisis se midió en biopsias de tejido adiposo en personas entre 25 a 55 años de edad en el Hospital Rubén Leñero en la Ciudad de México, dando parte de las discusiones para llegar a los resultados dichos anteriormente.

Las estadísticas y datos de diferentes fuentes como el INEGI, la PAO, la OMS y asociaciones civiles que se preocupan por dar índices del sedentarismo en México indican que este mal se está heredando de la generación actual a la niñez, ya que es un hecho que la generación que hoy está en la tercera edad no padeció realmente el daño del sedentarismo como lo hay en las últimas tres décadas al menos. Los adultos en edad productiva de la actualidad están pasando este mal de salud a la siguiente generación. El problema más grande es que si no se hace algo a tiempo, esto tiene que ser de inmediato, las consecuencias ya no las vivirán los adultos de hoy, sino que sus hijos lo padecerán de forma más profunda que lo que lo hacen hoy día los adultos que viven en la obesidad como producto del sedentarismo.

Alimentación nociva es muerte progresiva

El eje de la vida misma de cualquier ser fluye alrededor de la alimentación y esta existe desde que el hombre habita la tierra, la evolución del hombre va de la mano de su alimentación. A lo largo de los años la alimentación ha ido cambiando de acuerdo al entorno y las costumbres, así como los genes solo seleccionan lo mejor, los alimentos del hombre se han seleccionado para que se tengan los que mejor resultado dan para la vida. Los alimentos que el humano consume son procesados por el cuerpo para que este tenga la energía que necesitan los órganos para funcionar de forma adecuada y diariamente. Aunque la alimentación es igual de antigua que el hombre el estudio sobre esta es realmente moderno, los estudios sobre la alimentación inician en el siglo XVIII con Lavoisier y a partir de ese tiempo se han hecho miles de estudios de los alimentos de todo tipo buscando la naturaleza, composición, nutrientes y la relación con la salud.

Para vivir se necesita alimento, pero no cualquier alimento, eso es lo que ha dado como resultado estudiar los alimentos. El desarrollo físico, prevenir enfermedades, buen estado de salud, la calidad de la vida y la expectativa de vivir muchos años están relacionadas directamente con la alimentación y las actividades físicas. La Organización Mundial de la Salud considera a la obesidad la epidemia del siglo XXI, esto desde inicio de este siglo. Esta es una enfermedad crónica no transmisible y que se debe a múltiples factores, al igual que el sobrepeso es una afectación que se da en más de la mitad de los adultos de las naciones industrializadas.

Recordemos que la alimentación es como se tiene energía en el cuerpo y los alimentos son indispensables para la vida y el funcionamiento de los órganos diariamente. El organismo a través de la nutrición a través de un proceso transforma y utiliza las sustancias nutritivas de los alimentos. El metabolismo es determinante para cada persona y es diferente en cada uno, el metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que efectúan las células en el organismo y su finalidad es sintetizar o degradar las sustancias de los alimentos, es el que se encarga de transformar los alimentos para aprovechamiento del cuerpo, pero en cada persona es diferente.

Dos personas pueden comer lo mismo y metabolizarlo diferente, una lo puede hacer mejor que otra y esto es por la genética.

El libro de Actividad Física y Salud de Sara Márquez Rosa y Nuria Garatachea Vallejo, 2009, nos da un enfoque más preciso para comprender mejor los dos conceptos que son alimentación y nutrición, basándonos en esa información se pueden tener varias conclusiones para ayudar a las personas en mejorar sus hábitos alimenticios. Las personas se pueden alimentar con una gran variedad de alimentos, pero no todos son nutritivos. Los nutrientes que se consumen como el hierro o el calcio siempre se aprovechan por el cuerpo de la misma forma no importando como sean cocinados o complementados. Cada etapa de la vida, hablando de edades, necesita una forma diferente de nutrientes.

El tipo de alimentación y nutrición, si se es más selectivo en lo que se come, es variable debido a la edad, el sexo y la cantidad de actividad física realizada. Es cierto que todo lo que se consume de alimentos diariamente aporta nutrientes al cuerpo, pero como se mencionó un párrafo atrás la condición física, el peso y la edad depende de que tantos nutrientes necesite el cuerpo y de estos cuantos están en los alimentos consumidos a diario. El entorno es también un problema para llevar una buena alimentación, que sea nutritiva, y no es esencial estar comiendo siempre frutas y verduras, no es así, se puede llevar una variedad rica en los alimentos, siempre y cuando no sean muy elaborados, con altos índices de grasas y azúcares principalmente. Las tendencias pueden ser un reflejo alejado de la realidad, los medios de comunicación consideran y difunden que estar delgado es la forma de estar bien de salud, esto es alejado de la realidad, pero esta idea se queda en la mente de los adultos.

En los lugares donde hay mucha gente laborando en un pequeño espacio de ciudad como los edificios de oficinas y sitios parecidos, hay cientos o a veces miles de personas que solo pueden comer en un sitio cercano a su lugar de trabajo y ahí la comida rápida es una solución a ese problema, la realidad es que en exceso estas comidas rápidas no son lo recomendable, además de no contar con los nutrimentos adecuados en la mayoría de los casos.

Los nutrientes que proporcionan los alimentos son diversos y la realidad es que el comprar alimentos no se compra calcio, hierro, fibra o que de esa forma se adquieran, estos y todos los demás nutrientes vienen en las frutas, verduras, granos y otros alimentos. Ciertos alimentos son ricos en un nutriente, pero carente de otro o solo contiene un mínimo, es por estas razones la importancia del equilibrio y diversidad de los alimentos día a día para poder complementar de la forma más adecuada para cada persona.

Los nutrientes que se consumen a través de los alimentos aportan energía, regeneran el cuerpo, regulan la temperatura y hacen que el cuerpo humano tenga lo necesario para funcionar de manera adecuada y eficiente, el problema es que cuando no se tienen estos nutrientes se genera una descompensación o exceso de calorías y esto es lo que empieza a generar problemas de salud sino se hace algo al respecto. Es esencial e importante que se consuman frutas, verduras, granos, semillas, carnes, una alimentación variada la mayoría de las veces que se alimenta es lo que ayudara a tener una base sólida para poder tener una calidad de vida en cualquier etapa.

El IMSS, Instituto Mexicano del Seguro Social, en su página de internet en el apartado de salud en línea ofrece información de nutrición informando como sería una alimentación equilibrada, apoyándose en el plato del bien comer para poder identificar cuáles serían los alimentos que se deben consumir.⁹ El IMSS recomienda que la comida sea, completa, equilibrada, suficiente, variada y adecuada.

- Completa: Incluir alimentos de los diferentes grupos de alimentos y combinarlos para tener una alimentación más adecuada.
- Equilibrada: Comer las cantidades adecuadas y evitar los excesos.
- Suficiente: Consumir las cantidades adecuadas para el requerimiento diario de las funciones del organismo y así mantener un peso ideal.
- Variada: Combinar los diferentes grupos de alimentos aportara las vitaminas y minerales que necesita el cuerpo.
- Adecuada para cada persona: Adaptar la dieta a las necesidades de cada persona de acuerdo a su peso, edad, actividad, historia clínica y hábitos alimenticios.

⁹ <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

Es de vital importancia darle el sentido estricto a la palabra “dieta”, se cree que esta palabra es dejar de comer y no es así, hacer una dieta es elegir de forma correcta los alimentos que se consumirán cotidianamente. Dieta: Conjunto de alimentos que un ser vivo toma habitualmente.¹⁰ Como se ha dado a conocer a través de los capítulos anteriores el sobrepeso y la obesidad se deben a una serie de factores y no solo a un hecho en específico, la mala alimentación, beber demasiadas bebidas azucaradas, consumo de alcohol recurrente, sedentarismo y actitudes relacionadas.

Una cosa es la alimentación y otra la nutrición, estas dos cosas son diferentes, las personas que sufren de sobrepeso y obesidad son quienes padecen esto, solo se alimentan y no se nutren, esto es importante definirlo y entenderlo un poco más a fondo para poder ayudar a las personas y darles las herramientas necesarias para que tomen decisiones más acertadas sobre sus alimentos. Hay dos factores principales que influyen en la obesidad y sobrepeso, que sin darse cuenta las personas pasan desapercibidas o no conocen a fondo el resultado de sus hábitos, estos son la alimentación y su relación con el gasto de energía. Es del conocimiento público que la alimentación es parte fundamental de la vida y que sin esta no se tendría el combustible necesario para realizar las actividades diarias.

El comer demasiado, en exceso alimentos y bebidas con alto índice energético y no gastar esa energía con actividades físicas más allá de las cotidianas, cayendo en actitudes sedentarias, ocasiona que toda esa energía se almacene en el cuerpo en forma de grasa. El cuerpo humano es un laboratorio extraordinario y que funciona enfocado en sobrevivir y estar preparado para situaciones difíciles de subsistencia, es por ello que toda la comida que se ingiere a diario es parte del combustible que necesita el cuerpo para funcionar, el problema es cuando hay una diferencia muy grande entre la cantidad de alimento consumido diariamente y la energía utilizada.

El incremento de la obesidad se debe al consumo excesivo de alimentos con muchas calorías y la poca o falta de actividades físicas teniendo una vida sedentaria, el resultado de esto es el sobrepeso, la obesidad y todos los males que esto ocasiona.

¹⁰ Larousse Ilustrado 2010.

Dicho con más claridad, la obesidad es consecuencia de un aporte de energía superior al gasto que realiza cada persona.

Las funciones de los órganos vitales del cuerpo humano necesitan energía y esta proviene de los alimentos que se consumen y de esta forma se almacena energía en forma de grasa para cuando el cuerpo lo necesite, el balance de las personas esta entre la cantidad de calorías ingeridas y las gastadas. El exceso de esta energía es cuando se manifiesta el sobrepeso seguido de la obesidad. Las necesidades de calorías diarias que necesita cada adulto son de acuerdo a su metabolismo y la cantidad de actividad física que realice diariamente. Cada metabolismo es diferente.

Teniendo el concepto claro de la relación de consumo y gasto de energía se ampliará más al respecto. Tomando en cuenta que la comida se convierte en energía, el exceso de energía almacenada en el cuerpo es grasa. Es complicado saber cuántas calorías se consumen diariamente, cada persona es un caso diferente, depende de las circunstancias y ambiente en que este, pero esto no es un factor al que se le pueda atribuir la falta de cuidado al consumir alimentos más saludables o de moderado aporte calórico. La obesidad es un fenómeno muy complejo, revertir ese padecimiento y regresar al camino de una buena salud es muy complicado, sin embargo, hay una acción clave que puede ayudar mucho equilibrar la alimentación y el gasto de energía, el ejercicio.

TERCERA PARTE

“UNO, DOS Y TRES, QUÉ PASO TAN CHÉVERE”

En la historia del hombre moderno siempre se han dado las condiciones para el bienestar, las sociedades y entornos es lo que buscan procurar, son los excesos, ambiciones e intereses los que provocan, en muchas ocasiones, que no se tenga ese bienestar en las cosas fundamentales de la vida. La forma de pensar de los seres humanos en ocasiones provoca diferencias, fricciones y problemáticas relacionadas, pero aun así se busca el bienestar. Esta condición tan importante y esencial se adquiere al tener un estado físico y mental adecuado.

La actividad física se le clasifica a cualquier actividad que requiera movimientos del cuerpo que gaste más energía que estando en reposo como caminar, correr, bailar, etc. Dejar de estar en reposo activa los músculos del cuerpo y esto beneficia al todo el organismo de la persona, realizándolo en entornos adecuados, los tiempos específicos y entorno saludable ayuda de manera considerable a tener un bienestar que ayuda a mejorar muchas condiciones en cada persona. Es cierto que el bienestar está en la tranquilidad de las personas y sus seres queridos, pero esto no solo se logra con un trabajo remunerado, ya que la salud es indispensable para realizar la actividad diaria laboral, sea cual sea la de cada persona. Lamentablemente la modernización y avances tecnológicos hacen que la vida sea más cómoda que no es lo mismo que bienestar. La comodidad que dan los avances tecnológicos acaba cuando hay que tratar un problema de salud derivado, en un inicio, del sedentarismo.

Es improbable e impensable que las personas no deseen un bienestar y este se inicia con un buen estado físico y esto se logra con actividad física y ejercicio aunado a buenos hábitos alimenticios y evitando actitudes nocivas para la salud. El ejercicio se relaciona a la buena salud ya que es sabido los beneficios de este y el no hacerlo trae muchas consecuencias dolorosas y silenciosas.

El exceso de alimentación y consumo de bebidas hará tener muchas calorías almacenadas, este excedente se almacena en forma de grasa en el cuerpo y al hacer más tiempo de ejercicio y de forma constante hará que esos depósitos de grasa vayan desapareciendo, al hacerlo se creara más musculo en el cuerpo por el esfuerzo del ejercicio y esto ayudara a metabolizar mejor la grasa, es decir, mientras más constante se haga ejercicio será más eficiente el metabolismo y se perderá cada vez más grasa del cuerpo.

La mejor receta para vivir más

Si ya por sí mismo el envejecimiento causa ciertos problemas en todos los ámbitos, el llegar a esta etapa de la vida sin haber tenido los cuidados, no los máximos, pero si los adecuados es complicado. Habrá que llegar a esta etapa lo mejor posible, se puede pensar que si no se tuvieron los cuidados adecuados anteriormente esto no es posible, pero esto no es así, cuidarse será más placentero para la etapa de la vejez o se hará menos esfuerzo por estar sano o en condiciones de movimiento sin asistencia.

En entrevista con el entrenador personal y de entrenamiento funcional David Moreno Saloma¹¹ nos da a conocer que tan peligrosa es la inactividad física y los hábitos sedentarios de las personas. En sus más de 20 años de experiencia ve que el 50% de la gente que le rodea necesita ejercitarse. “La gente no sabe que peligroso puede ser el no ejercitarse”, comentó, es entrenador personal y prepara a otros instructores que van empezando a aprender de este tema. Para poder tener una mejor salud se necesita ejercicio y para ello se debe cambiar la actitud, se debe invertir en la salud propia. Para empezar por este camino de la activación física se tiene que administrar el tiempo y también el dinero que se quiera gastar en estar mejor.

¹¹ Licenciado en Educación Física por la ESEF, graduado en el año 2000. Instructor certificado de Entrenamiento Funcional y entrenador personal.
Formación profesional.

- Diplomado en medicina del deporte, Hospital Moxel 2002
- Entrenamiento en Suspensión, TRX 2011
- Entrenamiento Funcional, 2013
- Certification Life Fitness Academy, Chicago 2014

El profesor Moreno Saloma da clases de entrenamiento funcional individual y en grupos, su rango de clientes es de 25 años hasta los 70. La experiencia del instructor Moreno Saloma es de más de 20 años en el entrenamiento deportivo, “En todo ese tiempo de entrenador he visto que es básico hacerles ver lo importante de la salud, se les tiene que concientizar que tener buena salud no es solo poderse mover por sí mismo, va más allá el estar sano, hay que exigir al cuerpo ciertos ejercicios para que se tenga una buena condición física y con ello se comience a tener una buena salud”, comentó.

También hablo de que es costoso salir de las actitudes sedentarias, cuesta mucho mental y económicamente, en la mayoría de los casos se debe asesorar de una persona con conocimiento adecuado para que no corra peligro la salud de la persona, desgraciadamente hoy en día es muy común que cualquier persona sin el conocimiento ni la experiencia de clases de acondicionamiento físico no sepa los peligros reales de ello y tampoco sepa cómo realizar un trabajo adecuado para cada persona y lleguen a tener una mejor salud, ya que cada persona es diferente, no funciona el mismo ejercicio para un grupo de personas, cada uno debe tener el ejercicio más acorde a su condición física.

Es caro no ser sedentarios ya que el primer paso es la decisión de salir a hacer ejercicio en lugar de quedarse en casa sin hacer nada exigente. Estar en un gimnasio cuesta alrededor de \$8,000 al año más los accesorios que se necesitan, como ropa, bebidas y si se hace regularmente, suplementos alimenticios. El rango de personas que entrena el instructor Moreno Saloma es amplio, pero hoy en día las personas de más de 40 años son las que son más constantes en ejercitarse con responsabilidad, debido a que los de menos edad son menos constantes al estar en un gimnasio o tener actividades de ejercitarse por su cuenta o con un entrenador.

Otra cosa importante que comentó es que las actitudes familiares son muy importantes, ayudan a ser activo, si los familiares cercanos hacen ejercicio o motivan a las personas que quieran hacerlo es algo muy bueno para empezar a tener actividad y con el tiempo se hace un hábito que mejora muchos aspectos de la vida diaria. También mejora la actitud, se motivan y están más alegres la mayor parte del tiempo.

Aunque solo la mitad de los que entrena cuidan realmente su alimentación y una cuarta parte del total son realmente cuidadosos y exigentes con su dieta. Ciertamente se necesita una alimentación adecuada para que el ejercicio tenga mejores resultados, pero evitando la comida “chatarra” se puede tener un buen inicio. La vida que se lleva en la Ciudad de México es muy estresante, rápida, agitada y difícil al moverse de un lado a otro, las actividades que hoy día se hacen son cada vez más auxiliadas o substituidas por una actividad frente a una pantalla o dispositivo electrónico. El ejercicio y la activación física es algo elemental para una buena salud, la OMS indica que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante a nivel mundial, no hacer ejercicio es igual de riesgoso que tener hiperglucemia y un dato estimado dice que alrededor de 3.2 millones de personas mueren al año por una actividad física insuficiente.

El ejercicio es una actividad que por sí misma gasta energía y hacerlo de forma constante reduce el riesgo de cardiopatías, cáncer de colon, hipertensión, diabetes tipo 2 y depresión, entre algunas enfermedades más. Es necesario hacer saber a la población que tienen problemas de sedentarismo que cualquier tipo de actividad física aumenta la actividad del metabolismo y esto hace que se gasten más calorías que ayudan a que el cuerpo este activo y tenga un equilibrio adecuado de gasto de energía y alimentación. Realizar actividades que generen la activación de grupos musculares completos es de gran beneficio, esto provoca que se gaste más energía. La energía gastada en una actividad física es proporcional a la intensidad con que se haga el ejercicio. La organización Mexicanos Activos¹² busca hacer consciente a la población mexicana de la importancia de la activación física, intentando así cambiar el comportamiento. El trabajo fundamental de esta organización es diseñar acciones, políticas y programas que promuevan la activación física, con una responsabilidad compartida entre gobierno, empresas y organizaciones. Lo fundamental es el cambio de hábitos de los mexicanos para que hagan ejercicio diario y mejoren su salud.

¹² Mexicanos Activos es una organización de la sociedad civil mexicana sin fines de lucro. Desde diciembre de 2012 trabaja para que, a diario, los mexicanos se activen físicamente y así prevenir así enfermedades que deterioran su calidad de vida. <http://mexicanosactivos.org/quienes-somos/>

Mexicanos Activos hace unas recomendaciones para los adultos de 18 a 64 años de edad de la Ciudad de México principalmente, que son las siguientes:

- Acumular un mínimo de 2 horas 30 minutos por semana de actividad física aeróbica moderada (la actividad aeróbica son actividades como andar más rápido de lo normal, correr, nadar o andar en bicicleta), o un mínimo de 1 hora y 25 minutos de actividad física vigorosa, o bien, una combinación de ambas.
- Realizar actividades aeróbicas en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Si se busca obtener mayores beneficios incrementar los niveles de ejercicio moderado y vigoroso al doble del tiempo aconsejado.
- Realizar ejercicios de flexibilidad y fuerza en los músculos tres días a la semana.



Figura 3.1 Actividades aeróbicas. Imagen: www.imc.diabetes.es

Estiramientos musculares

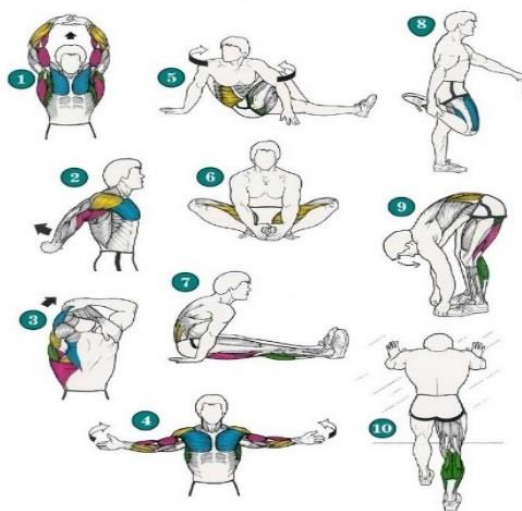


Figura 3.2 Estiramientos básicos.

Imagen: www.reumatologiamexico.files.wordpress.com/2015/10/157-ejercitate_y_estira.jpg

A cualquier edad, exceptuando a los bebés y niños muy pequeños, el ejercicio y la activación física beneficia la salud aun cuando sea moderado. También es importante analizar que no es necesario inscribirse a un gimnasio o un club deportivo o contratar un entrenador personal, el correr o caminar rápido son dos de las actividades que se pueden realizar sin gastar dinero en ello. Los estilos de vida de los pobladores de la Ciudad de México actualmente fomentan las actitudes sedentarias y en base a una gráfica de Mexicanos Activos se hace la siguiente grafica para comprender mejor que tipo de actividades deberían ser la propiedad en la vida diaria.

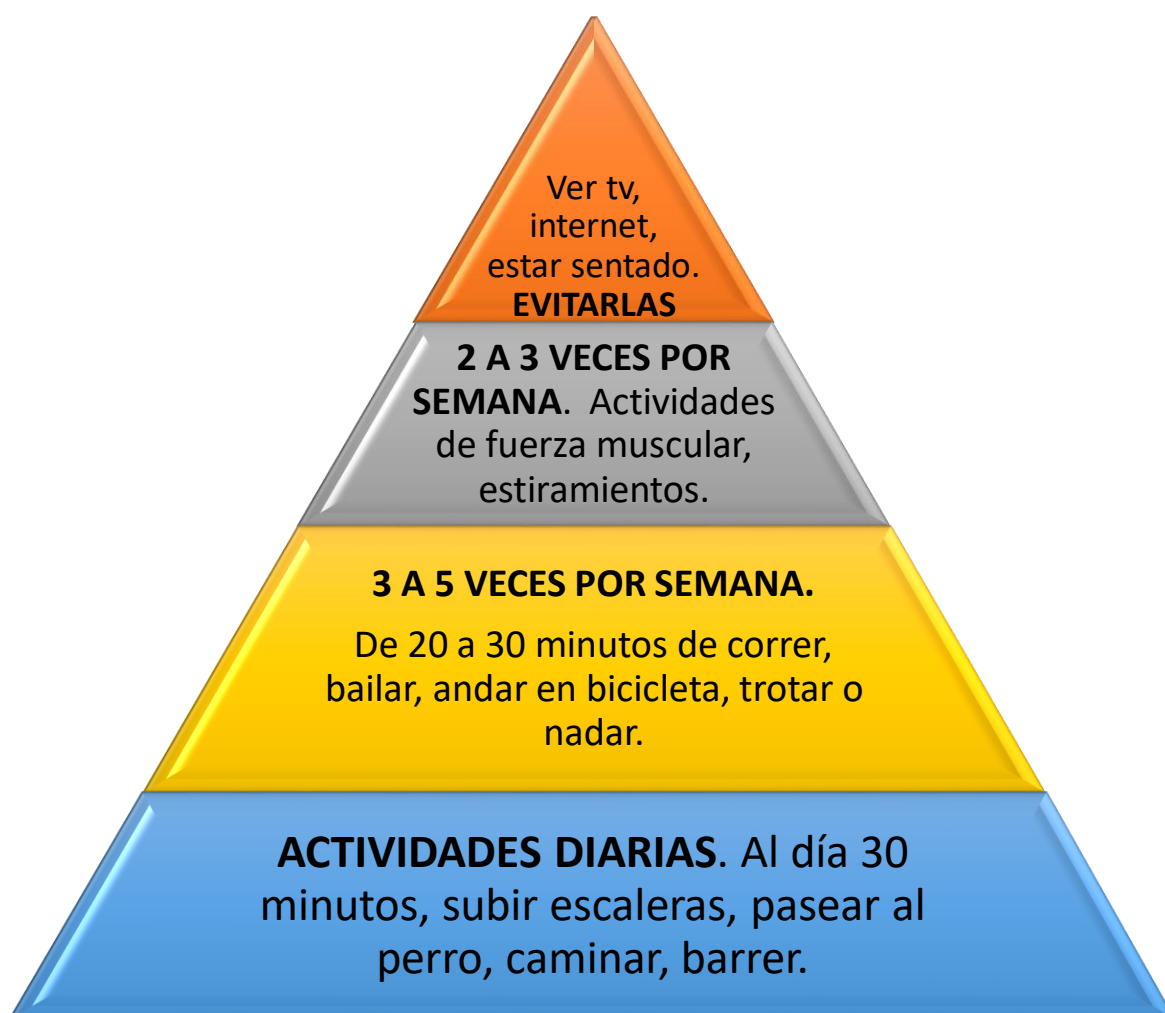


Figura 3.3 Actividades aconsejadas para mejorar la salud. Grafica del autor basada en las consideraciones y datos de www.mexicanosactivos.org

La actividad física enfocada al ejercicio es de vital importancia en las actitudes sedentarias que la mayoría de los mexicanos tienen en estos tiempos. Ya sea actividad física, ejercicio o practicar algún deporte es necesario e importante en cada etapa de la vida, los beneficios son muchísimos más que los riesgos, el riesgo real de hacer actividad física es lesionarse, pero esto solo sucede si se hace en exceso o bajo el influjo de alguna droga.

Por mínimo que sea el ejercitarse con el paso del tiempo empieza a generar beneficios físicos y emocionales que serán mayores con el paso del tiempo ahorrarán tiempo y dinero a la persona que lo practique, aunque esta no sea consciente de ello al momento. La prevención de males y enfermedades será uno de los mayores beneficios iniciales de la activación física, esto es a la base de una mejor salud con el paso del tiempo. El ejercicio y la actividad física en general son fundamentales en la prevención y mejoramiento de la salud de cada persona, desgraciadamente no se toma en cuenta el ejercicio como una prevención en nuestro país, se le da un enfoque con fines estéticos y de ego personal más que de salud. En México aún es muy pobre la presencia de profesionales del ejercicio y sus ciencias.

Las enfermedades en México son un problema muy grave, coinciden los especialistas en la salud, debido a que es muy caro poder curarlas o tratarlas, según sea el caso, las actividades físicas son una ayuda de prevención importantísima para todas las personas y más para las que viven en un ambiente tan acelerado y congestionado como el de la Ciudad de México, en los últimos 10 años solo se han elevado las estadísticas de las personas que tienen alguna ENT, Enfermedad No Transmisibles.

El ejercicio se vuelve cada vez un aliado importante para los sectores de salud que intentan frenar un poco el alto índice de enfermedades no transmisibles y todos los males relacionados que conforme pasa el tiempo son más peligrosas. La educación es vital para entenderlo y aplicarlo mejor, pero la educación física se está volviendo igual de importante, no solo entenderlo sino comprender los beneficios de la educación física y aplicarlo a todos los habitantes en México para revertir un poco o frenar los males que desencadenan en una mala salud o la muerte.

Es evidente y del conocimiento público que el ejercicio y entrenamientos físicos son de una enorme ayuda para llegar a tener una buena salud, siempre y cuando se tenga constancia en estas actividades y con el paso del tiempo se vuelva un hábito, no hay ejercicio o activación física que por mínima que sea no beneficie de alguna forma. Se debe dar información veraz, a las personas que realizan actividades de ejercitación, de los beneficios verdaderos con la ejercitación.

El hecho de realizar activación física aislada no es suficiente por si sola para tener una buena salud, se debe prolongar esta actividad al paso de los meses y seguirla de por vida, adecuando los ejercicios o manera de hacerlo de acuerdo a la edad. Así como hay beneficios es importante que se desmitifiquen ciertas cosas que han sido mal interpretadas por gran parte de la población y a continuación se dará a conocer información objetiva de ciertas creencias al ejercitarse, esto con la finalidad de tener resultados positivos ejercitándose y mejorar la salud con el paso del tiempo.

La siguiente tabla de mitos sobre el ejercicio está hecha por el autor basada en la información del libro Actividad Física y Salud¹³.

MITO	CIERTO / FALSO	EXPLICACIÓN	RECOMENDACIÓN
Cualquier ejercicio es bueno para la salud	FALSO	Esto dependerá de la intensidad, cantidad y lugar a realizarlo.	Adecuar el ejercicio a la personas o grupo de gente, en el entorno adecuado.
Sudar mucho ayuda a perder peso	FALSO	La pérdida de peso por sudor se debe recuperar, para evitar deshidratación.	El ejercicio físico adecuado y bajo condiciones climáticas adecuadas.
Consumir proteínas comerciales ayuda a aumentar la masa muscular	FALSO	Las proteínas extra de la recomendada a diario genera daños a los órganos del cuerpo humano.	Hacer un trabajo muscular adecuado y no consumir más del 15 % de la recomendación diaria de proteína.
Hacer mucho ejercicio produce más beneficio	FALSO	El ejercicio en exceso causa perjuicios a la salud. La planeación y equilibrio entre ejercicio, hidratación, comida y descanso es lo mejor.	Definir qué objetivos se siguen al hacer ejercicio.

¹³ : Actividad Física y Salud.

Sara Márquez Rosa y Nuria Garatachea Vallejo, 2009.
Ediciones Díaz de Santos S. A p. 140

La tercera edad o el envejecimiento es un proceso natural de la vida de cada persona, en esta etapa la capacidad de movimiento y calidad de salud se ve disminuida, en algunos mucho más que en otros, al llegar a esta etapa hay dos factores que influyen en el deterioro de la salud, una son los genes y la otra es el entorno que se vivió en etapas anteriores de la vida. Con respecto a los genes no se pueden cambiar y solo queda conocer que tanto influyen para bien o mal y tomar así las medidas adecuadas en pro de la salud. Y respecto al entorno que viven y vivieron los adultos determina su calidad de vida el estilo de esta que haya tenido anteriormente, tener alimentación equilibrada, consumir nutrientes adecuadas y bebidas sin demasiada azúcar ayudara a tener una vejez plena. El ejercicio contante en los adultos plenos ayuda también al corazón y que se tenga una mayor resistencia y elasticidad en el cuerpo. Los adultos mayores o en edad plena que hacen ejercicio tienen efectos positivos que se pueden ver en la tabla gráfica.

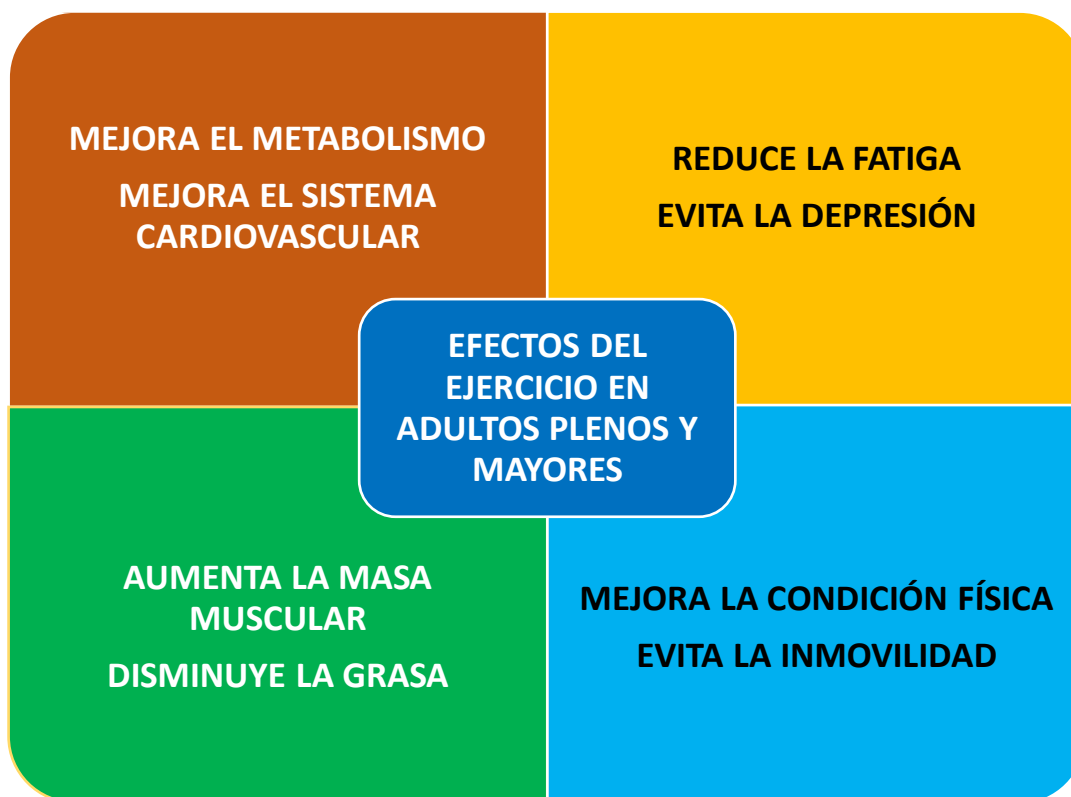


Figura 3.2, Gráfica del autor.

Las practicas saludables en las actividades físicas

El ejercicio y la actividad física en ayuda a una mejor salud son enormemente positivos y generan un círculo virtuoso que con el paso del tiempo mejoran considerablemente la salud, pero estas prácticas deben hacerse de forma adecuada y en un orden específico para poder obtener los resultados que se buscan desde un principio. Se puede llegar a pensar que hacer ejercicio o practicar algún deporte por sí mismo ya es garantía de buena salud, pero no es así, se deben entender y comprender ciertas formas que se deben realizar cada que se hace alguna actividad física. Las practicas saludables llevan un orden, como todo lo positivo en la vida, lo primero es que se debe estar apto físicamente para la actividad o al menos tener la movilidad necesaria para esta, posterior a esto hay que hacer una calentamiento del cuerpo para que este tenga la condición adecuada para el ejercicio, tomar un tiempo mínimo de 5 minutos de calentamiento y después empezar la actividad física vigorosa de menor a mayor intensidad con espacios de descanso adecuado de acuerdo a la capacidad cardiopulmonar de cada persona.

Hacerlo en un entorno adecuado, sin mucho sol o frio, mantenerse hidratado y descansar adecuadamente después del ejercicio son practicas saludables que mejoran los resultados de la actividad física. Muchas personas hoy en día hacen alguna actividad física o toman alguna clase periódica de ejercicio con gente que no está realmente preparada para impartir instrucción física, esto también es una mala práctica de salud ya que las personas encargadas de guiar los ejercicios no tienen el conocimiento adecuado para buscar una mejora en la salud de sus clientes o alumnos.

Son practicas saludables al ejercitarse, tener la ropa adecuada para la actividad, estar apto para hacerlo, tener un certificado médico es lo adecuado, tener entre 5 y 10 minutos de calentamiento de acuerdo a la intensidad del ejercicio, realizar descansos entre los ejercicios, hidratarse de forma correcta en el transcurso de la actividad física, antes y después también, no haber comido al menos una hora antes del ejercicio, descansar después de la actividad y no consumir bebidas alcohólicas, drogas o grasas de alimento en exceso. Es muy importante realizar ejercicios acordes a la capacidad física de cada persona, cada cuerpo es diferente y aunque parezcan similares las capacidades pueden ser muy diferentes.

Los factores psicológicos relacionados al ejercicio

A lo largo de los años se ha escuchado el dicho de “Mente sana en cuerpo sano”, es una realidad que sería el ideal de todas las personas en el mundo para tener una mejor salud y no padecer todas las complicaciones y enfermedades que se tienen al tener un cuerpo y mente no sanos. La actitud mental para que se tengan las motivaciones necesarias para un cuerpo sano es lo más difícil, es más sencillo realizar ejercicio que tener la firme convicción y decisión de realizarlo. Hoy en día con la moda de hacer ejercicio esta actividad se busca, en un 80% de quienes lo hacen, en términos generales verse bien, aunque esto sea muy subjetivo. Los efectos psicológicos de hacer ejercicio son de gran ayuda al cuerpo, más de lo que la gente cree, se han hecho muchos estudios en las últimas tres décadas que indican que hay un gran beneficio para el bienestar mental al hacer ejercicio no importa la edad de la persona.

Muchas de las personas que buscan hacer ejercicio de forma regular esperan que en poco tiempo se vean con un físico muy atractivo y como los que se ven en las películas, pero la realidad no es así, cada persona reacciona de forma diferente al mismo ejercicio, se considera la vida activa que lleva, lo que come, el tiempo que descansa y que tanto se hidrata de forma adecuada. Los beneficios a corto plazo son físicos, siendo de menos a más con el paso del tiempo, pero los beneficios psicológicos son más rápidos de manifestarse en el cuerpo. Produce la mejora de la memoria y el aprendizaje.

También se ha demostrado que favorece la liberación de endorfinas, esta sustancia química que produce el cerebro al hacer ejercicio da la sensación de felicidad, esto combate la depresión, el mal humor y también la ansiedad. Se reduce el estrés al hacer ejercicio, ayuda a relajarse, descansar mejor y aumenta la autoestima. Ayuda a prevenir las enfermedades degenerativas como el Alzheimer e infartos cerebrales. Al hacer ejercicio el cerebro produce un fenómeno que se conoce como neurogénesis que produce más neuronas y conexiones entre ellas. En el año 2011 una investigación de Schwars y Hasson llegó a la conclusión de que las personas que trabajan y practican ejercicio de forma recurrente son más productivas y tienen más energía que sus compañeros que son sedentarios.

Actividad física y mental es sinónimo de bienestar

El hacer deportes requiere de algo fundamental que es la intención de hacerlo, de ahí parte toda la elaboración para realizarlo y hacerlo de forma recurrente. Para esto es importante iniciarlo y al hacerlo se necesita de un entorno adecuado para poder tener las condiciones que proporcionen una ejecución segura y agradable al ejercitarse, no siempre en espacio que nos rodea es el más adecuado. Hay muchos factores que intervienen en el entorno al hacer ejercicio, la gente que nos rodea, que motiven o no, el espacio, que este limpio o sea el propicio, tener o no los accesorios para hacerlo y algunos más de los que se hablara más adelante.

Estos factores que intervienen en la activación física son de vital importancia tomarlos en cuenta ya que esto nos permitirá realizarlo de forma óptima y con esto se logran dos cosas muy importantes, hacerlo de forma adecuada y crear el ambiente propicio para no abandonarlo más adelante. Estar en las manos o bajo la guía de entrenadores deportivos realmente capacitados es fundamental y es un objetivo que deben seguir todas las personas que quieran mejorar su salud, no solo por estética, entrenar y realizar actividades físicas con estándares. Programas supervisados por profesionales del entrenamiento físico, sea cual cualquier disciplina, es un punto importante y muy valioso para seguir adhiriéndose a estas prácticas saludables.

En el entorno de las actividades físicas en pro de la salud hay varios factores que influyen, como lo hemos dicho anteriormente, y uno de ellos es la propia personalidad, es importante querer activarse físicamente, pero en muchas ocasiones se busca justificar acciones uno mismo para desalentarse de realizar ejercicio.

El comportamiento personal es el que desde que se tiene razón determina si más adelante se tiene una buena salud física y mental, si se ha estado en un sedentarismo, es lógico que las motivaciones personales no fueron tan grandes para tener una buena salud ejercitándose y comiendo adecuadamente.

Es por ello que es muy a menudo ver que las personas solo hacen ejercicio por unos días, se inscriben al gimnasio por unos meses o realizan actividades de ejercicio en casa y se compran accesorios deportivos solo para tenerlos ahí sin usarlos por más

de un par de meses, es clásico y muy recurrente que muchas personas tienen una bicicleta fija en casa y se usa más de perchero que para su uso original, la falta de tiempo, la actitud sedentaria, la falta de energía y cosas parecidas son los argumentos que se dicen a sí mismos para no ejercitarse, es aquí donde se ve que la actitud personal es algo que no permite empezar a tener actitudes sanas.

Algunos factores de la personalidad son los que influyen al momento de realizar activación física o ejercicio y son el nivel de confianza, la ansiedad, mentalidad optima, la motivación, la concentración, el análisis del entorno y la independencia. Estos son los más importantes y enfocarlos de forma positiva hará que el camino hacia una buena salud sea más fácil y satisfactorio de recorrer.

Un factor clave en la práctica deportiva es la motivación y esta es la más importante ya que en ocasiones si el entorno no es favorable la motivación es la que ayuda a alcanzar los objetivos. Estar muy motivados o poco influirá a la hora de hacer ejercicio, puede ser por diversión, salud, competición, estar con amigos o familia, conocer o conocer nuevas personas. Cualquiera que sea el caso siempre será muy positivo tener una motivación que ayude a ejercitarse.

Tener un estilo de vida saludable será la mejor forma de evitar enfermedades crónicas no transmisibles y hacerlo se puede convertir en un círculo virtuoso evitando círculos viciosos que solo agregan enfermedades y alteraciones negativas en la salud física y mental. Si el estilo de vida saludable se adquiere por parte de una familia completa ayudara a tener mejor salud y con el paso del tiempo vivir a plenitud y disfrutar de cada etapa de la vida.

Esto hará que se busque optimizar al máximo una buena salud o al menos evitar actitudes que repercuten en enfermedades asociadas a la obesidad, sobrepeso y alta azúcar. La práctica deportiva familia servirá para apoyar, motivar y ejercer buenos hábitos familiares y estos son mejor entendidos si hay niños en el entorno, estos aprenderán que la activación física puede ser aparte de saludable divertida y cuando sean adultos difícilmente tendrán complicaciones de salud por falta de ejercicio.

Dara como frutos adultos saludables y esto será un beneficio muy alto ya que al ver estas buenas actitudes ellos también lo harán con sus hijos e infantes cercanos que le rodeen.

Otra variable que influye en el entorno es la familiar, después de a ver superado la personal y de la cual es muy complicado y la más difícil de salir viene el entorno de la familia y amigos que rodean a esa persona que tienen la intención y conciencia que debe tener mejores hábitos de salud. Las personas que realizan actividades físicas y deportivas ya han iniciado el camino de tener buenos hábitos para mejorar su salud, pero solo es el inicio, ahora deben seguir luchando contra su propia personalidad que les hace sentir sin ganas de ejercitarse, ahora se debe luchar contra las personas que lo rodean, luchar contra esas negativas y desmotivaciones para hacer actividades deportivas.

Las influencias familiares son las que en un punto pueden ser determinantes para hacer activación física o no. Esto puede parecer a simple vista algo no trascendental, pero haciendo un análisis es un punto medular para la buena salud de cada persona. Al haber una persona en una familia que desee cambiar sus malos hábitos, de sedentarismo y alimentación, y que nadie de los demás ayude o motive, es altamente probable que esta persona decline por hacer ejercicio o comer más saludable, por desgracia este tipo de situaciones es la que más se da en los adultos de la Ciudad de México. Al tener la intención de hacer mejores cosas por la salud como ejercitarse y comer más saludable y estar motivado y respaldado por la familia y amigos que rodean a la persona será más fácil llegar a esos buenos hábitos y que son motivados por el entorno de gente del círculo íntimo.

Se sabe que con el paso del tiempo la persona que cambia sus malos hábitos por buenos, hace que los demás familiares y amigos también se decidan a hacerlo ya que ven de manera directa los beneficios que esto trae. Es muy cierto que no toda la familia está dispuesta a hacer actividades físicas, pero en ocasiones con solo hacer ver los beneficios basta para que sean parte de la motivación y se pueda mejorar la salud, en México la mayor parte de los adultos cambian a buenos hábitos cuando ya padecen una enfermedad relacionada al sobrepeso u obesidad, esto no es impedimento para

que con el paso del tiempo tengan una buena salud. Nunca es tarde para empezar a ejercitarse y comer saludablemente y de forma equilibrada.

Un factor más en el entorno que influye en las actividades físicas es el abandono de prácticas deportivas o activaciones físicas. Esto en muchas personas es normal y muy frecuente desafortunadamente. Se deben crear planes y estrategias que inhiban el abandono pues regresar al sedentarismo es muy peligroso para ciertas personas. Después de una lesión o algún mal cardíaco hay personas que deciden no realizar más ejercicio por el miedo a que esa exigencia física haga que se vuelva a lesionar o peligre la recaída por una exigencia física. Esto está mal entendido y no volver a ejercitarse es muchísimo más peligroso que estar en reposo y actitud sedentaria.

Para que se vuelva a activar físicamente sin peligro alguno, que en teoría siempre debería ser así aunque no se vuelva de una lesión grave o pequeña, se deben tomar en cuenta ciertos factores cómo lo es planear adecuadamente los periodos de ejercicio y descanso, guiarse con un profesional del entrenamiento físico que ayude a planearlo, ser supervisado por un médico que supervise la recuperación y sanación total, tener objetivos a corto y mediano plazo, prevenir agotamiento y posible recaída con un descanso adecuado, alimentarse de forma balanceada e hidratarse bien.

Aun sabiendo los beneficios de la actividad física y que esta ayuda a tener una esperanza de vida más prolongada y que evita padecer de enfermedades relacionadas a la obesidad la mayoría de los adultos de la zona metropolitana de la Ciudad de México son sedentarios

El valor de la información

La OMS, Organización Mundial de la Salud, realizó un plan de acción mundial para la prevención y control de las Enfermedades No Transmisibles ENT 2013-2020. Esta organización considera que son cuatro factores principales de riesgo de las ENT, que son el tabaquismo, el exceso de alcohol, dieta malsana e inactividad física, en millones de personas por las ENT y 15 millones de estas mueren prematuramente alrededor del mundo. La Asamblea Mundial de la Salud refrendó este plan para la prevención y control de las ENT 2013-2020 en mayo del 2013.

Una de las medidas importantes para combatir el sedentarismo es la información y desgraciadamente en los medios masivos de comunicación son muy simples y de poca duración. Se deberían hacer grandes contenidos de información en donde se difunda la importancia de la actividad física en la buena salud, diseñar y crear instalaciones deportivas adecuadas para varias prácticas deportivas y que estas no estén manejadas por particulares que se adueñen de un lugar público.

Crear programas para cambiar la mentalidad que busquen motivaciones en la sociedad que impulsen actividades físicas masivas. Con ello contagiar cada vez a más personas, una educación física escolar apropiada y a nivel nacional uniforme para poder combatir los malos hábitos y fomentar el ejercicio y las buenas prácticas desde niños de la mano de los especialistas en acondicionamiento físico.

La disminución de obesidad es parte esencial de una mejor salud y uno de los objetivos de eliminarla es bajar el índice de grasa corporal, esto se logrará mejorando los hábitos alimenticios, evitando actitudes sedentarias y realizar ejercicio de forma recurrente. Lo más importante es empezar a bajar de peso, estar en el peso adecuado de acuerdo a cada persona, esta acción es positiva para la salud ya que es una señal tanto física como personal de que se puede lograr, de esta forma con trabajo y conocimiento se puede llegar aún más alto en los objetivos. Cada persona responderá diferente a un mismo tratamiento, debido a factores de peso, edad, genética, etc.

E incluso la misma persona puede responder de forma diferente al mismo tratamiento tiempo después. Lo principal es mejorar la salud de la persona y esto se logrará estando en el peso ideal y mejorando la alimentación acompañado de activación física.

Dependerá de cada persona la intensidad de las actividades físicas y del tipo de alimentación que tenía anteriormente. Aunado a este tipo de tratamiento es muy importante apoyar psicológicamente a la persona para hacerle ver que los logros obtenidos son muy valiosos y que es importante ver que se pueden lograr cosas positivas empezando de menos a más y que a mediano y largo plazo se evitara tener una mala salud ocasionada del exceso de comida y el sedentarismo.

En ocasiones el ejercicio no hace que se pierda peso de forma notoria o mayor, esto no significa que no se esté mejorando, algunas personas haciendo más ejercicio y mejorando su alimentación notan que no bajan más de un par de kilos de peso, esto no quiere decir que se estén haciendo mal las cosas, en algunas personas este resultado es solo de un cambio de grasa por musculo en su cuerpo. La pérdida de grasa es una de las mejoras de hacer ejercicio y actividades físicas, siempre y cuando se haga de forma exigente sin llegar al exceso, pero también mejora la capacidad respiratoria, la flexibilidad, la fuerza y la composición de cambiar musculo por grasa en el cuerpo, conforme pasa el tiempo el cuerpo se hace más apto para la ejercitación.

Salir del sedentarismo del cual se pudo haber estado varios años no se puede revertir con un par de meses de actividades físicas y mejor alimentación. Esto es muy importante, que sea consciente cada persona pues es un proceso que se llevara por años y en el camino se estará mejorando la salud, pero lo más importante, teniendo una buena calidad de vida en la etapa que se encuentre.

En pocas palabras y siendo muy concretos, la gente debe saber que las actividades físicas intensas provocan muchos beneficios aun cuando no se tenga pérdida de peso grande, esto se dará con la frecuencia del ejercicio, se pierde grasa corporal y aumenta la masa muscular, realizar diariamente sesiones de 30 minutos de moderada intensa actividad será el inicio de un estilo de vida saludable.

Para realizar ejercicio de forma adecuada, teniendo más beneficios, se deben hacer movimientos de calentamiento para evitar lesiones y preparar el cuerpo para una actividad física más intensa.

A continuación, se puede ver la imagen una serie de movimientos básicos que ayudan en una sesión de calentamiento:

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doys saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Imagen: www.revistaelobservador.com/opinion/ponte-en-forma/

El ejercicio ayuda a retrasar el envejecimiento y aumenta las defensas del cuerpo, además de ayudar en el ánimo de quien lo practica. Todo es positivo al ejercitarse adecuadamente. Se ha podido ver que hay efectos diferentes en personas que practican los mismos ejercicios, esto depende de que tanto haya sido el tiempo que haya estado en el sedentarismo, el entorno en que se desarrolla y sobre todo la genética de la persona.

Está demostrado científicamente que el ejercicio tiene mayores efectos positivos en los hombres que en las mujeres en cuanto a pérdida de peso, esto se puede balancear para las mujeres con la intensidad y tiempos de ejercicio.

Lo recomendable es que a la semana se realicen 150 minutos de ejercicio repartido en 5 días, es decir 30 minutos diarios cada día al menos. A mediano y largo plazo estos tiempos estimados deben ampliarse ya que la persona estar en mejor forma física con el paso del tiempo y ejercitarse más ayudara a alejarse de padecimientos relacionados al sobrepeso.

Las complicaciones de las enfermedades y padecimientos ocasionados por el sedentarismo son muchos y aparte de las afectaciones físicas en muchos casos también las hay psicológicas esto se puede contrarrestar de forma real si se busca a personas capacitadas en ciencias del deporte que tengan el conocimiento y la experiencia necesarios para adaptar un programa adecuado para cada persona.

Como se ve en la imagen anterior, es importante hacer movimientos de calentamiento para poder ejercitarse de forma adecuada, no es necesario un gimnasio o accesorios para ejercitarse, con una rutina básica cualquier persona puede realizarlo.

Ya con un calentamiento adecuado del cuerpo se está apto para poder realizar ejercicios o movimientos de activación física más intensos, algunos básicos y que se pueden realizar en el hogar se muestran a continuación en la imagen:



Imagen: www.mundofitness.com

De esta forma se estará buscando un progreso y resultados óptimos para la persona, el estar con una persona capacitada hará comprender mejor a los que necesiten ejercitarse y salir de las actitudes sedentarias que el proceso puede ser lento pero seguro de avanzar, sin desmotivaciones y explicaciones del porqué de cada cosa que suceda en el proceso.

Una parte importante del abandono de las actividades físicas se debe a que se esperan resultados rápidos, los cuales no pueden ser en cuestiones de sobrepeso, obesidad o padecimientos derivados de ello.

En México el IMSS, Instituto Mexicano del Seguro Social, busca prevenir el sobrepeso y la obesidad y una de las formas de hacerlo es informando a la población maneras saludables de alimentarse y el plato del buen comer ayuda las personas a identificar de forma clara cuales son los alimentos que deberían consumirse con más frecuencia.



Fuente: NOM-043-SSA2-2005

En el portal del IMSS hay artículos que ayudan a la población a entender mejor la nutrición y en uno de estos se encuentre el plato del buen comer¹⁴ para informar acerca de los alimentos y su clasificación, así como los beneficios de cada tipo. En este artículo se muestra el plato del bien comer y el modelo que las instituciones de salud públicas y privadas en México toman como base para enseñar nutrición a las personas.

Los tratamientos o hábitos saludables que se utilizan para bajar de peso tienen como uno de sus objetivos bajar la grasa del cuerpo, sin embargo, la baja de grasa no es el objetivo único o la razón primordial de hacerlo, es una de las cosas que se buscan y al bajar la grasa del cuerpo se empiezan a mejorar las cuestiones de salud en el cuerpo.

No hay una forma específica de poder bajar de peso, son múltiples acciones que ayudan a que esto suceda y es importante hacerle saber a las personas que se ejercitan que un mismo programa de ejercicio tienen resultados diferentes para cada persona, ya que esto depende de la gravedad de sedentarismo que padezca, sus hábitos alimenticios y la regularidad de sus actividades de ejercicio.

Drogas y sedentarismo, combinación mortal

Las drogas permitidas como el alcohol y el tabaco son sustancias que no solo dañan al momento de consumirse, también lo hacen mucho tiempo después. Al momento son peligrosas, más el alcohol que el tabaco, por su efecto de alterar el sistema nervioso y no poder reaccionar de manera tan acertada y concentrada como cuando se está sin alcohol en la sangre. El consumo del alcohol puede parecer inocuo o inofensivo ya que solo afecta el sentido de la realidad al momento de consumirlo, sin embargo, su efecto se siente durante las siguientes 48 horas después de su consumo y para las personas que hacen ejercicio inhibe los efectos benéficos de la actividad física.

¹⁴ <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

El tabaco pertenece a la familia botánica de las Solanáceas, que contiene nicotina de la cual hay una variedad de más de 60. La hoja de tabaco se procesa para poder hacer cigarrillos, pero también se mastica. Esta es una de las drogas permitidas en el mundo, y es una de las más adictivas y dañinas para la salud. El humo del tabaco tiene entre tres mil y cuatro mil sustancias dañinas para el cuerpo humano, sea para el fumador activo o el pasivo, el pasivo es aquel que no fuma, pero aspira el humo de gente que fuma a su alrededor. La nicotina es el principal alcaloide del tabaco y esta sustancia es la responsable de la adicción al mismo.

El fumar es un estimulante, aunque la mayoría de los que fuman creen que los relaja, no es así, lo que en realidad sucede es que calma la ansiedad y adicción que el cuerpo tiene por nicotina, por ello creen que los calma. El tabaquismo es una de las peores adicciones y de las que más afectan la salud de quien lo hace, poco a poco el organismo se va deteriorando. Provoca anginas, tos, falta de apetito, alteraciones cardíacas, dedos amarillentos por la nicotina, mal aliento y diversos tipos de cáncer.

En México el tabaquismo no es mal visto por la mayoría de los adultos, son pocas las personas que realmente son conscientes del mal que esto provoca, aunque mucha gente dice que está mal no cumplen con el buen ejemplo en su casa y entorno próximo. La realidad es que muchos padres y madres de familia consideran que está mal fumar, aun así, lo hacen. Pero no permiten que sus hijos lo hagan, eso está bien, pero sería congruente que las personas dejaran de fumar para motivar y procurar que gente cercana no tenga esta horrible adicción.

Ya es peligrosa por sí mismo la adicción a la nicotina con el tabaquismo y si esto se acompaña de una vida sedentaria los resultados de esa combinación son mortales en pocos años. En México el 80% de la población tiene obesidad y sobrepeso y el 60 % de esas personas son fumadores, la gran mayoría activos los demás pasivos. La falta de actividad física y el fumar influyen de manera muy negativa en la salud, el fumar reduce la cantidad de oxígeno al cuerpo y la falta de actividad física le quita fuerza al corazón, se debilita con mayor rapidez y se endurece al fumar.

Con estos dos malos hábitos solo es cuestión de tiempo para tener afectaciones cardíacas que terminan en un paro cardíaco o un paro cardiorrespiratorio.

Este tipo de ataque al corazón, en personas fumadoras, son más peligrosos y mortales que en personas que no fuman. Es por eso que se debe señalar y difundir lo peligroso de esta combinación de malos hábitos. La mayoría de las personas no consideran fumar mucho, pero si ya el fumar es malo, creen que por fumar menos de cierta cantidad de cigarros al día no les hace tanto daño.

A continuación, se pone un cuestionario para que las personas puedan evaluar si son adictos o no al cigarro.

Test de Fagerström de dependencia de la nicotina¹⁵

Este test sirve para evaluar el grado de dependencia física de la nicotina. Está formado por 6 ítems con dos o cuatro alternativas de respuesta. La puntuación oscila entre 0 y 10. Puntuaciones altas en el test de Fagerström (6 o más) indican un alto grado de dependencia; por el contrario, puntuaciones bajas no necesariamente indican un bajo grado de dependencia.

¹⁵ <https://www.infodrogas.org/drogas/tabaco?showall=1>

Lee las preguntas del test y calcule su puntuación.

Test de Fagerström de dependencia de la nicotina (1991)

Pregunta	Respuesta	Puntuación
¿Cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3
	6-30 minutos	2
	31-60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Encuentra dificultad para no fumar en los sitios donde está prohibido (cine...)?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?	El primero	1
	Otros	0
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	Más de 30	3
	21-30	2
	11-20	1
	Menos de 11	0
¿Fuma más durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?	Sí	>1
	No	0
¿Fuma, aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0

La realidad es que el alcoholismo es una enfermedad más que un vicio, algo que muchos desconocen, no les gusta reconocer o no lo saben, esta enfermedad se padece cuando de forma regular se consume alcohol en cualquiera de sus presentaciones existentes. El alcohólico genera una adicción al alcohol, una de las drogas más dañinas si se consume de forma excesiva, que es así como lo hacen más de la mitad de los consumidores a nivel mundial y cerca del 70% de los consumidores adultos en México.

Con datos de la Encuesta Nacional de Salud se sabe que más de 27 millones de mexicanos que beben grandes cantidades de alcohol en una ocasión, esto en palabras coloquiales quiere decir que, en una sola reunión, fiesta, convivencia o festejo de las personas, las que toman alcohol, lo hacen en grandes cantidades.

La OMS, Organización Mundial de la Salud, considera que para México el alcohol es uno de los tres factores de riesgo para enfermedades mortales. Desgraciadamente el alcoholismo en unos de los cinco problemas graves de salud en el país, al igual que lo son el sobrepeso y la obesidad se encuentra entre las principales problemáticas que no han tenido una disminución real en los últimos años.

Las cifras en el país son escalofrantes, ya que más del 60% de la población es alcohólica y el 80% ha bebido o bebe en reuniones sociales. Las afectaciones físicas y mentales de esta enfermedad no solo afectan a la persona consumidora, se sabe bien que la afectación llega hasta el tercer o cuarto círculo familiar de cada persona que lo padece, hijos, nietos, esposos, padres y demás cercanos sufren el alcoholismo aun no siendo bebedores.

El alcohol produce deshidratación en el cuerpo aun horas después de haberlo consumido y hace que el hígado deba desintoxicar de alcohol una cantidad que no está preparado para metabolizar si se bebe en exceso o con mucha rapidez en poco tiempo. Más de la mitad de los bebedores en México tienen una vida sedentaria y estos no son conscientes de que la combinación de estos dos malos hábitos es de las causas principales de mortandad en adultos en el país.

Las enfermedades que provocan el alcoholismo y sedentarismo son varias, entre ellas, las coronarias, ciertos tipos de cáncer en los órganos vitales, cirrosis y estos males son causa de muerte en la mayoría de los que no cambian su estilo de vida. El sedentarismo hace que los músculos se atrofien, que los movimientos naturales sean más lentos y difíciles de realizar, provoca pérdida de masa muscular y aunado a la bebida de alcohol el cuerpo se deshidrata demasiado y esto causa la falta de un buen funcionamiento del cuerpo al ser el agua un líquido vital para el organismo.

El alcohol es una droga permitida que es de fácil acceso, se consigue de forma sencilla no importando el costo, aun así, en el mercado hay una variedad enorme de calidad de bebidas alcohólicas y por ende una variedad de precios. Todas las clases sociales beben alcohol, aunque en diferentes proporciones, pero en el país los de menos recursos son los que más beben alcohol y son sedentarios al mismo tiempo.

En el cuerpo suceden alteraciones cuando se consume alcohol, el cerebro que es responsable de los sentidos como el hablar, caminar, coordinar, oír y ver, entre otras funciones más, analiza la información obtenida por estos sentidos y responde a ellos, al consumir alcohol estos sentidos se ven afectados y el cuerpo no responde de manera adecuada al entorno, aunque la persona crea que sí. El Alcohol es una droga depresora, no significa que cause depresión emocional, quiere decir que las funciones cerebrales se hacen más lentas, esto modifica la conducta de la persona y afecta el cerebro. La ingesta de alcohol afecta el estómago, el intestino, el cerebro, el corazón, el hígado, los riñones y la vejiga, en ese orden es como pasa el alcohol por el cuerpo y afecta los órganos.

Se considera que en México el consumo de alcohol es muy alto, es una adicción que se da desde la adolescencia en el país, pero es la preferencia de las personas de cualquier edad desde los 16 hasta los 65 y más años. La cerveza es la bebida de mayos consumo y rebasa por el doble de consumo a cualquier otra bebida alcohólica. Desafortunadamente ha ido al alza el consumo de bebidas alcohólicas con altos contenidos de azúcar y estas causan aún más daño al cuerpo y se complica al ser o tener actitudes sedentarias. Los jóvenes son quienes prefieren este tipo de bebidas con alcohol y azúcar a la vez.

Muchas personas que se ejercitan beben alcohol y tienen la creencia de que al hacer actividad física vigorosa no les afecta el alcohol en el cuerpo, pero no es así, al ejercitarse pierden muchas sales en el cuerpo al sudar y el beber alcohol los deshidrata más. Se debe ser muy cuidadosos de alternar o vivir estas dos actividades o hábitos.

Muchas personas no saben que al tener hábitos sedentarios sus órganos envejecen más rápido y estos pueden representar diez años más que la edad real y el alcohol también provoca algo parecido, deteriora los órganos vitales con mayor rapidez.

En México el consumo excesivo de alcohol es un problema muy serio, ya que se pone en riesgo la persona que lo consume como las personas a su alrededor si este realiza actividades en estado de embriaguez, sus familiares, si conduce, ciclistas, peatones y otros carros están en peligro. No se tiene en México el sentido y cultura de la prevención y estando con alcohol en la sangre los sentidos no responden igual. Se deben aplicar programas y leyes en México que sean inhibidores de la ingesta de alcohol en jóvenes y retrasar lo mayor posible que empiecen a beber alcohol, solo así se podrá prevenir accidentes, pero sobre todo mejorar la salud de las personas a mediano y largo plazo. El hacer ejercicio es una forma de prevenir el alcoholismo y el no hacerlo y beber es un costo muy caro para quien lo padece y toda la gente que le rodea, la salud física y mental se deteriora, más para el que bebe, pero, también es muy desgastante y traumático para la familia que le rodea.

CUARTA PARTE

POLÍTICAS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Es cierto que el sedentarismo se debe empezar a tratar por la persona que lo padece, pero también debe poder contar con apoyos y programas de los gobiernos locales o a nivel nacional. Las asistencias de salud pública en el país son para tratar las enfermedades ya que se padecen. Es hora de que las cosas sean diferentes y se vuelvan previsoros tanto las personas como las políticas de salud pública, esto dar un beneficio muy significativo que tendrá enormes beneficios para todos. Es vital y muy importante para que a mediano y largo plazo los estados no gasten en curar enfermedades derivadas de este mal. Es más barato concientizar que curar.

Se ha demostrado y visto en varios estudios de universidades de EEUU y de Europa, que el sedentarismo se da más en personas fumadoras y que tienen mucho tiempo libre, así como también en personas con bajo nivel educativo. Los hombres y mujeres que tienen estudios incompletos son más sedentarios. Las políticas públicas siempre serán difíciles de crear, pero escuchando las necesidades de la población y mirando los males que se padecen puede ser un buen inicio para realizar acciones que de verdad sean benéficas.

En Latinoamérica ha sido difícil conjuntar esfuerzos en bien de la sociedad, pero hay profesionales capaces que pueden ser de mucha ayuda si hay voluntad política. De ahí hay que partir para poder hacer leyes que mejoren la salud de la población y se pueda revertir los males que aquejan y evita los graves problemas en el futuro en materia de salud, las dos partes son beneficiadas al tener una mejor salud de la población, la misma sociedad al no estar enferma y el gobierno al no gastar dinero en exceso en salud pública.

La falta de actividad física o inactividad en uno de los riesgos más grandes para padecer enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades del corazón, ciertos cánceres, etc. Las estadísticas en México son alarmantes, en base a datos del INEGI los mexicanos han aumentado su obesidad y sobrepeso en los últimos años.

El INEGI es el Instituto Nacional de Estadística y Geografía y se encarga de recabar datos e información a nivel nacional de los mexicanos, realiza censos de población cada diez años, coordina el Sistema Nacional de Información estadística y Geográfica. Y desde el 2013 recaba el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), la información recabada es de las personas de 18 años y más.

Desafortunadamente en el 2016 en México se declaró una emergencia sanitaria por la Secretaria de Salud debido a que la obesidad y la diabetes ya son una epidemia, en ese año en el país se presentó la cifra de que el 72.5% presentaron sobrepeso u obesidad, desde el año 1999 se ha dado un incremento en este mal, pero ha sido mayor el crecimiento en mujeres de áreas rurales y que están en edad reproductiva. Este mal trae de la mano altos costos monetarios en la salud pública, en el año 2014 el costo medico de tratar estos males fue de \$151, 894 millones de pesos, que fue lo equivalente al 34% del gasto público en salud de ese año.

La relación de gasto de energía y la alimentación es algo muy importante y trascendental en la salud del adulto promedio. Tener una alimentación adecuada a las actividades físicas de cada persona es fundamental e importante para poder tener el conocimiento de que es lo que se debe comer y si esto realmente beneficia o no al organismo. En México la dieta de las personas tiene pocas verduras, granos, cereales y se come en exceso en la mayoría de las comidas. La Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes no ha sido eficiente para cambiar la actitud de cómo se alimentan los mexicanos, los hábitos alimenticios y actitudes se han ido modificando en las últimas dos décadas con mucha preocupación para los sistemas de salud del gobierno.

Modificar estas actitudes en las personas que los tienen es fundamental para que haya resultados positivos en favor de una buena salud y revisar la eficiencia de programas que den resultados positivos, así como modificar los programas o lineamientos que no han sido exitosos o que no dan resultados adecuados. En México hay un problema grave de organización e infraestructura para dar atención a los pacientes con obesidad

y enfermedades crónicas degenerativas. La mayor parte de los esfuerzos de los programas de gobierno están enfocados en tratar las causas y no los orígenes, no hay una comprensión real de la ciudadanía del mal que generan el sobrepeso y obesidad.

A nivel global hay programas que pueden ser eficaces en México, pero para que esto suceda debe haber una voluntad política real y desarrollar acciones de la mano de gente profesional en el tema, hoy día muchas organizaciones sin fines de lucro y profesionales están muy preocupadas por que las personas puedan mejorar su salud o no caer en estos padecimientos que generan mala calidad de salud tanto física como mental.

Alrededor del mundo hay muchos estudios y artículos de salud relacionados a la actividad física y la salud, y uno de los periódicos más influyentes e importantes de medicina del mundo, The Lancet¹⁶, publico estudios relacionados a la importancia de la actividad física en la población mundial y el papel que deben tomar los gobiernos para mejorar la salud de las personas alrededor del mundo.

Un estudio de The Lancet del 2012 concluyo que el sedentarismo y hábitos relacionados son factores de riesgo modificables y el hacerlo, modificar las conductas, es sumamente importante para combatir la obesidad, sobrepeso y el tabaquismo.

Ya en el 2016 el periódico lanzo una actualización del tema con el título de “Actividad Física 2016: Progresos y desafíos”, en el cual se hace un llamado a los sectores de gobierno y organizaciones sociales para realizar acciones inteligentes e inmediatas para que la actividad física sea una posibilidad más deseable, real y costeable para todas las poblaciones en el mundo.

¹⁶ <https://www.thelancet.com/about-us>

The Lancet comenzó como una revista medica internacional independiente semanal fundada en 1823 por Thomas Wakley. Su primer numero fue el 5 de octubre de 1823 y desde ese día la revista se ha esforzado por hacer que la ciencia y la medicina puedan servir para transformar a la sociedad e impactar de forma positiva la vida de las personas.

Este periódico se dedica a demostrar todos los estudios y análisis más importantes de temas de salud, en este caso al respecto de las conductas sedentarias y de actividad física para mejorar la salud.

Estas publicaciones de The Lancet son parte de las de los grandes avances que se han dado en los últimos veinte años en la investigación y promoción de la actividad física en el mundo. Estas publicaciones se enfocaron exclusivamente a la actividad física y representan un parteaguas al combatir al sedentarismo como unos de los grandes problemas de salud mundial. Así como se hace ver que la inactividad física en cualquier magnitud es una conducta que se puede modificar, también es muy importante que la política pública y privada de elementos valiosos para combatir la falta de actividad física en la población.

Se necesitan textos e investigaciones serias e importantes para fomentar la actividad física y las políticas necesarias para que estas actividades se fomenten. Uno de estos textos es la Carta de Toronto del 2010, este documento es más enfocado a buscar estrategias que ayuden a fomentar la activación física. Las personas especializadas en analizar y publicar los contenidos de The Lancet coinciden en que se deben buscar estrategias realmente efectivas para el bien de las personas, estas estrategias para promocionar y fomentar la actividad física que sea comprobable en un efecto positivo a las personas que lo han hecho.

La Organización de las Naciones Unidas, ONU, en su agenda del 2013-2030 con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODS, estableció que con nuevas oportunidades de fomentar las actividades físicas para el 2025 se tiene la meta de alcanzar en un 10% la inactividad física voluntaria y hábitos sedentarios. Sin embargo, los avances en estos años para lograr la meta han sido muy lentos, es por eso que la Organización Mundial de la Salud, OMS, está elaborando un plan de acción mundial que promueve la actividad física.

Este plan contempla que las naciones de todos los países proporcionen todos los entornos propicios para que los ciudadanos se activen físicamente y con ello tengan un mejor desarrollo social, cultural, económico y psicológico. Esto ayudará a reducir los costos de atención en salud, mejorará la producción de las naciones y se tendrá

una mejor calidad de vida al paso de los años. Para aplicar en México las líneas y estrategias que este plan elaboro se debe adecuar al contexto del país involucrando al gobierno federal y local para que se tengan las políticas adecuadas que ayuden a la sociedad. La Carta de Toronto pone de manifiesto que la tecnología y la modernización ha procurados los hábitos sedentarios, tanto en el trabajo como la vida diaria.

Se lee a la letra en una parte de la carta que las oportunidades para las actividades físicas están disminuyendo, mientras que los estilos de vida sedentaria van en aumento alrededor del mundo, esto repercute en cosas negativas para la salud, la economía y la sociedad en todo el mundo. La carta menciona que la actividad física es una poderosa inversión para la población, la salud, la economía y la sostenibilidad. En el aspecto económico la inactividad física y hábitos sedentarios del trabajo y vida diaria tienen costos directos e indirectos en la productividad y años de vida saludables posteriores.

Los programas que implementan los gobiernos para motivar las actividades físicas es una de las mejores inversiones para evitar enfermedades crónico degenerativas y por consecuencia beneficia el desarrollo de los países. Por parte de la salud es evidente y del conocimiento de la mayoría que beneficios trae las actividades físicas y combate a los hábitos sedentarios. A cualquier edad el ejercicio y movimiento físico trae beneficios para cada persona y esto también es positivo para el entorno y la sociedad de los individuos.

Esta carta de Toronto incluye en su contenido dos principios rectores creados anteriormente, el Plan de Acción para la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles creada en el 2008 y la Estrategia Global de la Organización Mundial de la Salud Sobre Régimen Alimentario Actividad Física y Salud del 2004, usando contenidos de estos documentos y de la Carta de Toronto se recomienda a los órganos gubernamentales, asociaciones civiles y organismos sin fines de lucro. La Global Advocacy for Physical Activity, por sus siglas en inglés y la International Society for Physical Activity and Health, por sus siglas en ingles son las encargadas de la Carta de Toronto 2010.

Más del 70% de mexicanos tienen obesidad

En México el sobrepeso y la obesidad es una epidemia que afecta a siete de cada diez adultos y a uno de cada tres adolescentes. Hablando de salud pública en el país es triste y alarmante para todos los que padecen esta epidemia, se debe combatir este mal efectiva y urgentemente, de lo contrario los resultados, que ya se pueden ver hoy en día, serán más alarmantes, peligrosos y costosos para todos los mexicanos tanto económica como emocionalmente. La obesidad y el sobrepeso están directamente relacionadas con enfermedades como la diabetes, la hipertensión y padecimientos cardiovasculares, que en México desafortunadamente estos padecimientos son la causa de muchas defunciones en el país.

En términos básicos la obesidad es un exceso de energía que se logra a través de la alimentación, se obtiene más energía de la que se gasta en las actividades diarias, esto se puede modificar al gastar más energía a través de actividades físicas y comiendo sin exceso, es decir teniendo un equilibrio entre las calorías ingeridas y las que se gastan diariamente. Tener una actividad física constante ayuda a que se pierda grasa del cuerpo, esa grasa que está de más. Aparte de dar un beneficio físico lo da emocionalmente, las ventajas son muchas, pero la gente debe comprenderlo así.

Es real y acertado que la obesidad es algo multifactorial, pero el número de personas que lo padecen crece debido a que se atienden los efectos de estos males y no las causas, de esta forma se perderá aún más dinero, tiempo y esfuerzo valioso de los profesionales que desean combatir y revertir esta epidemia que no solo en México está en crecimiento. Se han hecho intentos como el aumento de impuesto a las bebidas que contengan azúcar, pero esto no ha sido exitoso para inhibir el consumo de refrescos y bebidas azucaradas.

En las últimas tres décadas se ha procurado una etapa en México, que al igual otros países del mundo viven, en la cual la tecnología está al alcance de la mayoría de habitantes en México, la inmediatez de las cosas de entretenimiento y alimentación han dejado de lado las actividades físicas, los deportes el esparcimiento familiar en parques y zonas similares. Se camina menos para poder alimentarse, se pasa más tiempo sentado en el trabajo y transporte público o privado, se alimenta el

entretenimiento de los jóvenes con un celular o dispositivo electrónico, décadas atrás eso no era la realidad de México y sus habitantes, los niños querían salir a jugar a la calle, los adolescentes practicaban un deportes con la esperanza de ser como sus ídolos deportivos y la comida era más de casa que comida rápida que se puede conseguir con una rapidez increíble y sin salir de casa.

La obesidad en México es un problema grave y corresponde a todos hacer algo para revertir poco a poco este mal que afecta de muchas formas, se deben hacer políticas públicas, privadas, acciones efectivas y cambios de actitud en todos los involucrados directamente por la obesidad. Todo México debe madurar en este tema y saber que es el momento clave para ayudar a la sociedad a estar más sana de raíz y no por moda o estética, la salud es un bien incalculable que no muchos saben cuidar y valorar.

Como se mencionó al inicio de este capítulo, el sobrepeso y la obesidad han crecido en México en las últimas tres décadas, siendo así el segundo país del mundo con adultos mayores de 20 años con índice de obesidad. Y en los últimos seis años el sobrepeso y la obesidad ha afectado más a las mujeres en edades reproductivas. Varios son los factores que afectan y provocan la obesidad, como la genética, el medio ambiente y las actitudes o estilos de vida, esto a grandes rasgos genera sobrepeso y con el tiempo obesidad. El consumo frecuente de refrescos y bebidas azucaradas, ingerir alimentos con poca nutrición y muy procesados, actitudes sedentarias e inactividad física son los principales factores que provocan la obesidad.

Así como en México alrededor del mundo la cifra de muertes por esta causa. La obesidad, se ha incrementado, de acuerdo al Global Burden of Disease Study 2016 en el año del 2005 un 10.8% de las muertes a nivel mundial fueron atribuidas al exceso de peso, y en el 2016 esta cifra se incrementó a 12.3%. Cifras muy alarmantes. Del 2000 al 2016 en México la velocidad con que las personas aumentaban de peso disminuyo, pero esto no es motivo de alegría para la salud pública ya que, si fue más lenta en 16 años, pero al llegar al sobrepeso no se revirtió el exceso de peso. En Latinoamérica en niños menores de cinco años México es el país con la tasa más alta de sobrepeso con el 43.9% y le siguen, Belice con el 13.7%, Barbados con el 12.2%,

Paraguay con el 11.7% y Argentina con el 9.9%. Las encuestas en México que se encargan de los datos de salud pública para saber las tasas de sobrepeso, obesidad y las enfermedades que están provocando, son la Secretaría de Salud (SS), y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

En el cuadro siguiente 4.2.1, se muestra las tasas de sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos del año 1988 al 2016.

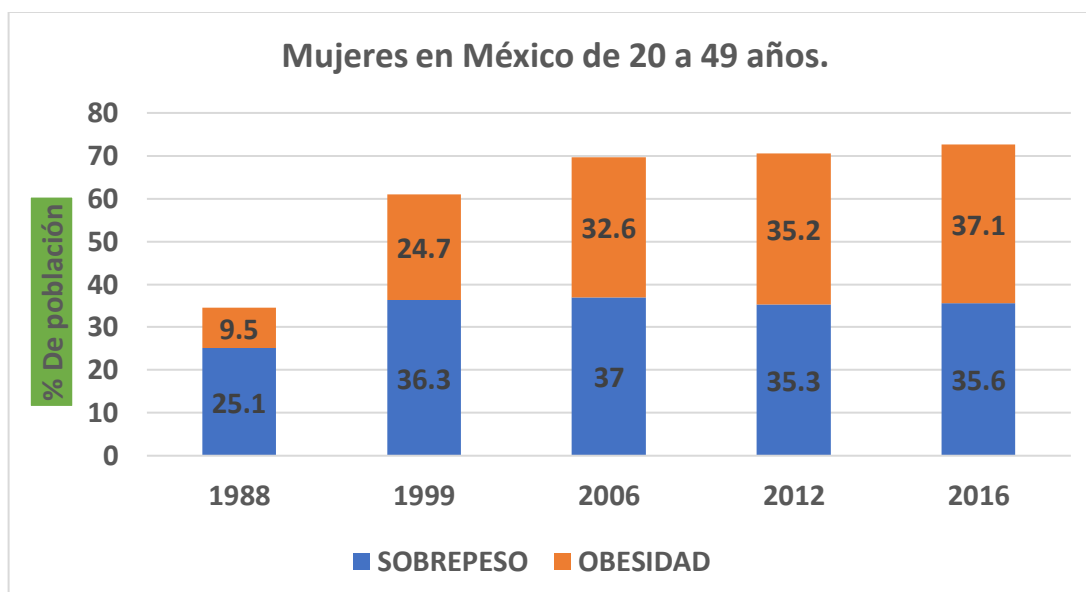


GRAFICO: DEL AUTOR. (Los números representan porcentajes).

DATOS: Del Libro La Obesidad en México.

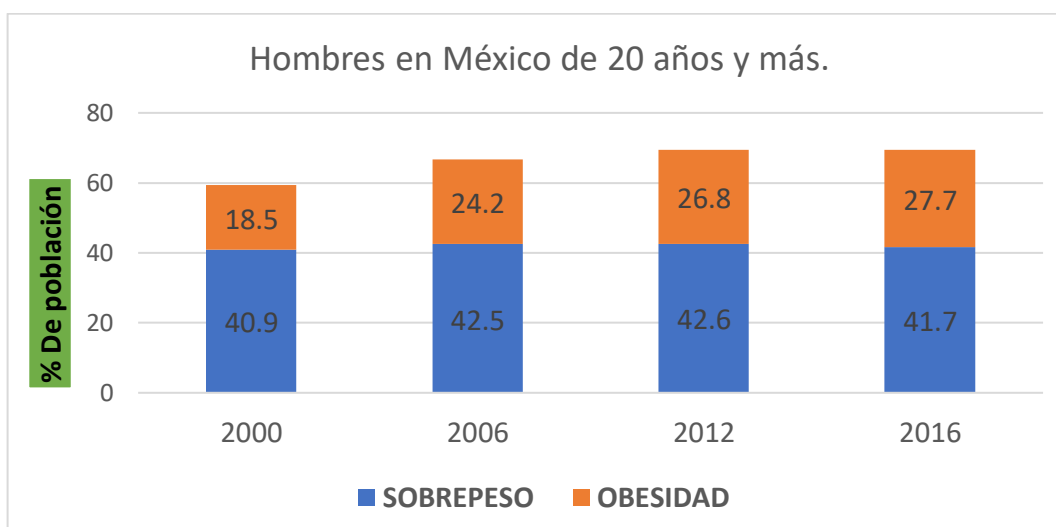


GRAFICO: DEL AUTOR. (Los números con decimales representan porcentajes).

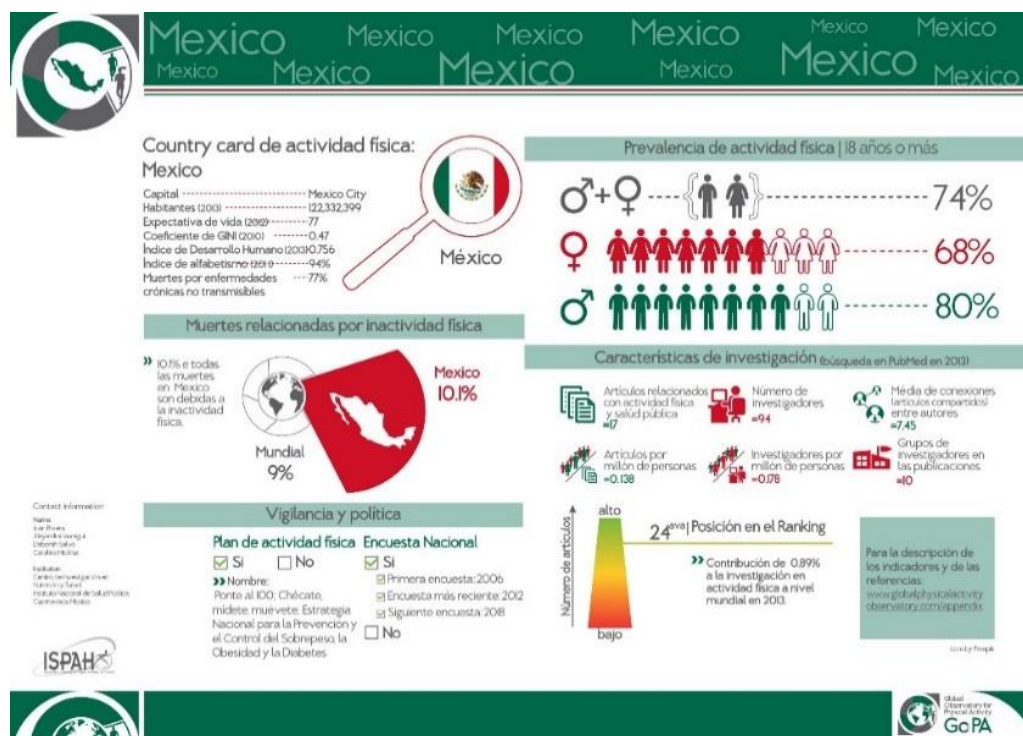
DATOS: Del Libro La Obesidad en México.

Los datos de las gráficas anteriores muestran una realidad triste y alarmante en México que no ha tenido las medidas adecuadas y efectivas en el país para poder reducir las tasas de sobrepeso y obesidad. Desde hace tres décadas los números han crecido, el avance tecnológico realmente no ha sido utilizado de la mejor forma y las estadísticas lo reflejan. Hace poco más de 25 años, cuando el internet y la tecnología avanzaba velozmente, se creía con ayuda de las nuevas herramientas tecnológicas y el internet ayudarían muchísimo a resolver casi todos los problemas de salud que se pudieran presentar, la realidad difiere mucho de esos ideales que se tenían en ese tiempo. El avance del internet no ayudo a la mejora significativa de la salud y solo ha empeorado el mal que está presente. El sobrepeso, la obesidad y todas las enfermedades originadas por esto son una señal de alerta.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), del 2012 dio resultados interesantes, pero no positivos en la dieta de los mexicanos, Los resultados de esta encuesta mostraron que el consumo de cereales y carnes rojas es adecuado, hay insuficiencia de consumir frutas, verduras y leguminosas, agua simple y leche materna, contrario a esto hay un exceso de alimentarse de carnes procesadas, bebidas azucaradas, exceso de azúcares y alimentos con alto aporte de energético y poco nutrimental. Esto refleja un consumo desequilibrado en la dieta de los mexicanos y un consumo inadecuado de alimentos, siendo en las ciudades en donde más exceso de alimentos no adecuados se consumen. Es muy común que las personas les encanten comer alimentos con alto contenido de azúcar e igualmente es común advertirles que no lo hagan por el bien de su salud, pero debido a la palatabilidad es que muchas personas siguen consumiendo en exceso esos alimentos. La palatabilidad es la cualidad de que un alimento sea grato al paladar, esta palabra ya es reconocida por la Real Academia de la Lengua. Esta es una de las causas, entre otras, de que se coma de más, sin detenerse y aun con más frecuencia cuando se consumen alimentos muy industrializados.

Las frutas verduras y granos aportan más sensación de saciedad y menos cantidad de calorías, además de ser altos en fibra dietética que favorece la regulación del hambre y un balance energético. Al consumirse más de este tipo de alimentos y beber agua normalmente se evita comer en exceso y se puede llegar a tener una alimentación adecuada, pero los factores que rodean la dieta de las personas en la Ciudad de México y dentro del territorio nacional son muy poco favorables.

Entre 1992 y 2016 los gastos en alimentos por parte de la población en México sufrieron datos que no favorecen la buena alimentación. Se redujo en un 8% el gasto que se hace en alimentos de la canasta básica, se aumentó en 22% el gasto en alimentos con alto índice de calorías que no son básicos y un 39% en alimentos consumidos fuera del hogar.



Country card de actividad física:
Mexico

Capital Mexico City
 Habitantes (2013) 122,332,399
 Expectativa de vida (2012) 77
 Coeficiente de GINI (2010) 0.47
 Índice de Desarrollo Humano (2013) 0.756
 Índice de alfabetismo (2011) 94%
 Muertes por enfermedades crónicas no transmisibles 77%



Muertes relacionadas por inactividad física

» 10.1% de todas las muertes en México son debidas a la inactividad física.

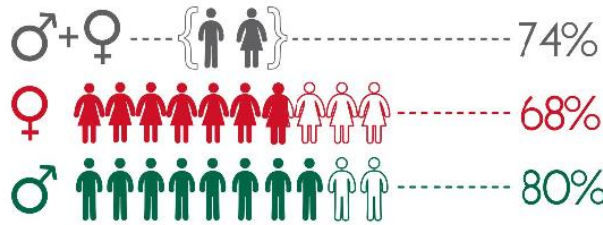


Vigilancia y política

Plan de actividad física Si No
 » Nombre: Ponte al 100; Chécate, midete, muévete; Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

Encuesta Nacional Si No
 » Primera encuesta: 2006
 » Encuesta más reciente: 2012
 » Siguiete encuesta: 2018

Prevalencia de actividad física | 18 años o más



Características de investigación (búsqueda en PubMed en 2013)



Para la descripción de los indicadores y de las referencias:
www.globalphys.calactivityobservatory.com/appendix

Fuente: Global Observatory For Physical Activity GOPA

La Encuesta Nacional de Salud ha dado resultados que son impactantes, la inactividad física ha aumentado un 40% del año 2006 al 2012, esto muestra en números que un 10% de las muertes en México es consecuencia de la inactividad física.

En México anualmente se gastan 886 millones de dólares debido a la inactividad física 700 millones se utilizan en el sistema de salud y los otros 186 millones son costos indirectos por pérdidas de producción. Otro factor que está influyendo en México y en Latinoamérica, para la falta de actividades físicas diarias y vigorosas, es ser propietario de un vehículo automotor, sea automóvil o motocicleta, influye de forma negativa el uso de un auto a la hora de tener actividades tan benéficas como caminar en lugar de usar el transporte propio, es negativo ya que al ser propio se puede utilizar en cualquier momento y el tiempo que sea.

Es recomendable reducir el consumo de bebidas azucaradas y de alto nivel energético, esto es indudable, pero esto se lograba dando más información al consumidor y ofreciéndole menos este tipo de bebidas y alimentos, desgraciadamente esto no lo harán las empresas que fabrican estos productos, pues es afectarían ellos mismos su economía. Pero se pueden realizar cosas efectivas como un alza en impuestos importante, mejorar los etiquetados de los productos con alto índice calórico.

La población mexicana tiene actitudes y elecciones que en los últimos años solo ha acentuado los malos hábitos que generan conflictos y problemas a la salud, es real que todo ser humano tiene la necesidad de trasladarse de un lugar a otro y en las ciudades es más recurrente que se haga a través de un transporte automotor y en menos medida una bicicleta o a pie. En todos los casos se puede clasificar de dos formas la movilidad física, por elección y por necesidad. La que es por elección es cuando las personas deciden por voluntad propia participar, practicar o realizar de forma periódica una actividad física que les provoque un bienestar físico y mental. La que es por necesidad se refiere a aquella movilidad que se hace de forma forzada, ir al trabajo, la escuela, etc. Aunque no es una obligación hacerlo si es una elección forzada que hace moverse por necesidad.

La mayoría de la población cree necesitar un espacio exclusivo o accesorios especiales para realizar ejercicio para tener beneficios a la salud. La forma de alimentarse de la población en México está muy alejada de las recomendaciones que dan los profesionales de la salud en México y en el mundo.

Es por ello que el sobrepeso y la obesidad han crecido en las tres décadas recientes. Los niveles de mala nutrición son críticos, y desafortunadamente muchas personas no son conscientes de ello, aun siendo ellos mismos los afectados. Es poco probable, por no decir que imposible, que se alcancen las metas alimentarias para el 2024 en mejoras de salud, se deben imponer políticas del Estado en conjunto con la iniciativa privada para acercarse un poco a esa meta y mejorar la calidad de salud de la población en México.

Para la sociedad mexicana la obesidad es un problema que genera una carga económica muy grande por el gasto que se ocupa para contrarrestarla, en el 2016 más del 70% de la población en edad adulta necesito apoyarse en un programa del gobierno para estar en un peso saludable. Los apoyos que dan estos programas para detener la obesidad están integrados por el apoyo médico, psicológico, nutricional e informativo. Esto con la firme intención de hacer que la población no padezca más enfermedades crónico degenerativas ocasionadas por la obesidad. Se acerca a las personas a los profesionales de la salud para que tengan el peso ideal y con ello una mejora de salud y buena calidad de vida en su etapa adulta. Tratar y prevenir la obesidad siempre será menos costoso en todos los ámbitos que tratar padecimientos por tener obesidad.

Se deben adecuar e implementar programas y políticas adecuadas en programas, talleres y todo lo que ayude a que las personas tengan buenos hábitos en su dieta y actividades complementarias, el haber aumentado el impuesto a las bebidas azucaradas no ha sido suficiente, realmente no ayudo, la publicidad de los alimentos y bebidas esta poco controlado y los etiquetados tampoco ayudan a identificar la realidad energética de un producto. Se debe aplicar un subsidio a los alimentos saludables, cambiar las actitudes de las personas sedentarias y favorecer la alimentación y actividades saludables.

El gobierno debe comprender que es más barato enseñar cosas saludables que curar enfermedades no transmisibles. Todos los actores relacionados deben favorecer la alimentación saludable, no solo darla a conocer a medias, es hora de promoverla con palabras y acciones de todos los involucrados.

¿El gobierno promueve hacer ejercicio?

Las actividades físicas son relativamente fáciles cuando se hacen por diversión y esparcimiento, pero cuando estas se implementan por la mejora de la salud o retroceso de una mala calidad de salud la situación se ve alterada en la misión que se busca. Las actividades físicas para combatir la obesidad y sedentarismo deben ser integrales y tener estrategia bien definidas para su implementación y desarrollo constante.

Se debe tener a los profesionales adecuados que implementen una forma de vida saludable a través de las actividades físicas, mejorar los entornos públicos para que las personas se ejerciten al aire libre, difundir que un estilo de vida saludable va de la mano con actividades físicas constantes y bien aplicadas; seguir con los planes de salud del gobierno que funcionan y han contribuido en algo positivo a la salud y complementar los planes nacionales con el Plan de Acción Global de Actividad Física de la OMS, Organización Mundial de la Salud.

Las estrategias del gobierno para prevenir y atacar la obesidad deben ser incluyentes de los gobiernos estatal y municipales, así como de los órganos de la sociedad civil, así como es importante seguir los planes conjuntando esfuerzos es igual de importante qué se siga investigando para poder dar mejores herramientas y aplicaciones del conocimiento científico para mejorar la calidad de vida de las personas tienen una mala calidad de salud por ser sedentarios o estar con sobrepeso u obesidad.

En el año 2013 la ONU, Organización de las Naciones Unidas, creó el ECNT, que es el Grupo de Trabajo Interinstitucional para la Prevención y Control de enfermedades crónicas no transmisibles, en este grupo están el Banco Mundial, y bancos regionales de desarrollo, lo que se busca es coordinar actividades a los países que soliciten el Plan de Acción Mundial para la prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020. En México se deben definir y establecer mejor las políticas que están relacionadas a la alimentación, su estructura, organización y ejecución de los planes de alimentación.

En algún momento se permitió que las industrias de alimentos y bebidas tuvieran acceso privilegiado dando como consecuencia resultados con intereses comerciales más que acciones para mejorar la salud a través de alimentos de calidad nutricional.

La información que reciben las personas acerca de los alimentos es muy importante para poder separar lo adecuado de los no recomendable en cuestión alimenticia y ahí es donde la industria de alimentos y bebidas en México no fue honesta al comunicar la realidad de sus productos. Si las personas están mejor informadas, en cuanto a la calidad e ingredientes de los alimentos, podrán hacer un cambio real en su alimentación, mejorando así su calidad de vida en el presente y futuro, pero aún más importante es que inculcaran una cultura de buena alimentación a las personas que estén bajo su cuidado.

Las campañas de comunicación que recibe la población en México tiene más diversidad que hace dos décadas atrás, las redes sociales, la web, radio y televisión tienen una amplia variedad, por estos canales de comunicación se difunden programas que informan y promueven la actividad física y la buena alimentación como claves para tener un peso saludable y buena calidad de vida en cuestión de salud, pero de igual manera por estos medios se difunden anuncios de alimentos altamente procesados y de baja calidad que no proporcionan nutrientes adecuados y solo dan, en alto porcentaje, un exceso de calorías que solo almacenará el cuerpo en forma de grasa dañina para el organismo.

En México se ha logrado un pequeño avance en la activación física en los últimos años, sin embargo, aún se está muy por debajo de los objetivos que se necesitan a nivel mundial. Los sectores gubernamentales de salud, educación y deporte se dedican a diseñar programas y ejercer las políticas de actividades físicas y deportivas que ayuden a la población en estos temas.

Los programas internacionales de actividad física contienen varios elementos que los hacen efectivos, entre ellos se debe contar en cada programa con: Un plan de acción independiente de activación física, una normativa propia y presupuesto del estado para funcionar.

La situación de México es diferente a la de Latinoamérica, ya que en cada cambio de gobierno local estatal o federal se hacen cambios en los programas, en ocasiones sin análisis de la efectividad de cada programa.

Durante el año del 2013-2018 se usó como base para promocionar y fomentar la Activación Física la Estrategia Nacional para la Obesidad, la Diabetes y la Enfermedad Crónica, esta estrategia se debía de encargar de hacer que la activación física se incrementara de forma importante e inmediata en la población vulnerable a las enfermedades crónicas no transmisibles. La Secretaria de Salud con el Programa de Acción Especifico de Alimentación y Actividad Física consideraba acciones para la activación física, sin embargo, la mayoría de las acciones de estos programas se enfocaron en la una alimentación adecuada y equilibrada y en menor medida difundieron y promocionaron la activación física.

Como se ha dicho en varias ocasiones en esta tesis, el avance de la tecnología hace que todo se tenga a la mano y ya de por si anteriormente los vehículos motorizados evitaban los esfuerzos físicos de transportarse ahora aunado a qué también se tienen en la mano todos los servicios disponibles y hasta el que los alimentos lleguen a cas ha provocado que desde el inicio de este milenio se esté viviendo una época de gente sedentaria, desafortunadamente en México no se ha estudiado a fondo y analizado lo perjudicial que es para todos, no solo para los que sufren de los padecimientos del sedentarismo, sino también para la iniciativa privada y el gobierno federal.

A nivel nacional se han utilizado programas como el de Chécate, Mídete, Muévete, enfocado en la prevención y activación física, buscando mejorar desde las acciones de cada persona la salud y realizar activación física regular. El Doctor Jorge Vital Bueno comentó al respecto de este programa que los centros de salud donde se aplica no están con lo mínimo necesario para poder ser efectivo el programa, en muchas ocasiones una sola enfermera realiza todo y de esa forma es difícil llegar a un análisis adecuado de la salud de cada persona.

Si se hace una revisión superficial, se toma el peso con todo y ropa en una báscula común, no se sabe los niveles de grasa y musculo de la persona, se miden sin tener la referencia anterior de cantidades de grasa y musculo y se les pide se activen físicamente en casa sin tener un seguimiento que pueda tener efectividad en la salud.

Hay programas a nivel nacional como el Programa de Cultura Física y Deporte, que implemento la Comisión Nacional del Deporte, CONADE, que promueve “la masificación de la actividad física y el deporte social”, También hay programas que promueven la activación física a nivel local como los que se tienen en la Ciudad de México, sin embargo, estos programas no están directamente relacionados a promover la actividad física. Algunos de los programas implementados son Muévete en bici, es una ciclovía que usa dominicalmente, Eco bici, son bicicletas compartidas que son de uso público, estas pertenecen al gobierno de la Ciudad de México, gimnasios al aire libre y gimnasios al aire libre.

Se debe entender que el sedentarismo no es solo una actitud de cada persona, pareciera que las empresas de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados decidieran que tipo de salud tiene y tendría la población mexicana. Es una realidad que la tecnología ha generado un sedentarismo que se ha acrecentado al paso de los años y que este padecimiento es negativo para todos, sea que se tiene o no el peso adecuado o ser o no sedentario, el estar exento de este mal hábito no significa que no se llegue a sufrir las consecuencias de ello, ya que los servicios de salud serán más escasos en un futuro, más aletargados al necesitar un servicio de salud, esto debido a que se estará atendiendo a toda la población que tenga un padecimiento relacionado con el sobrepeso y la obesidad primero.

Sistema alimentario mexicano, cuentas claras

Es un hecho que tener una vida sana no es fácil, se depende de cosas que están fuera de las manos de la sociedad y de cada persona para poder llevar alimentos de calidad y servicios en pro de salud. Se adquieren alimentos al ir al mercado local o el supermercado más cercano, al estar ahí se debe elegir que alimentos se llevaran a casa para el consumo individual y familiar. La pregunta es ¿Lee la etiqueta del producto que compra? La mayoría de la gente no lo hace, porque no sabe su significado, porque no le interesa o simplemente no lo hace. Aunque, en teoría ahí se encuentra la información valiosa para saber qué tan nutritivo o perjudicial puede ser un producto la mayoría de la gente no hace caso de las etiquetas.

Las etiquetas informan que ingredientes tiene el producto y que cantidades de azúcares, grasas, sodio y energía proporcionan. La FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura trabajan a través de la Comisión del Codex Alimentarius para establecer las normas de etiquetado a nivel mundial. La FAO da seis puntos importantes de como ayudan las etiquetas de los alimentos. A estar sano, la etiqueta informa de los nutrientes que contiene y saber si el alimento es bueno o no para cada persona, ayuda a controlar una comida equilibrada y más completa, hacer esto evita consumir grasas y azúcares de más que traen como consecuencia riesgos y padecimientos de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

Todos los alimentos y bebidas en el territorio mexicano deben tener por ley un etiquetado visible y en la mayoría de los casos en la parte frontal del envase para que los consumidores puedan identificar qué tipo de ingredientes tiene y así analizar si es bueno, o no tanto para su salud. Estos etiquetados son de fácil visibilidad, pero desafortunadamente no son de fácil comprensión en la mayoría de los casos.

Los especialistas en salud pública saben y han dado a conocer que esos etiquetados no aportan la información necesaria para que cada consumidor evalúe realmente si es adecuado para su salud o no.

Es por ello que ellos han recomendado ciertas mejoras que podrían ser de gran avance en el ataque al sobrepeso y la obesidad.

- Cambiar el etiquetado actual para hacerlo más comprensible y directo al consumidor.
- Que se haga un etiquetado universal para que sea más fácil la identificación de ingredientes del producto.
- Que el etiquetado este avalado por la Secretaria de Salud.
- Que especialistas estén encargados de hacer que las etiquetas indiquen la cantidad real de azúcares, grasas y sodio, principalmente, de los alimentos y bebidas.
- En conjunto con un nuevo etiquetado hacer una campaña para enseñar a los consumidores las mejoras de las etiquetas.

En territorio mexicano las bebidas azucaradas son un producto de muchas ganancias para las empresas que los producen, entendiéndose que las bebidas azucaradas no solo son los refrescos, como algunos pueden llegar a creer, son los refrescos, leches saborizadas, bebidas saborizadas, cafés, tés endulzados, bebidas deportivas y energéticas. Estas bebidas con azúcares añadidos representan el 69% de azúcar extra en las bebidas de la población en México.

En México existe un tipo mixto de comercialización de los alimentos ya que existen mercados formales e informales. El SAC, Sistema de Abasto y Comercialización, este sistema se ha modernizado, pero también se sigue utilizando el formato tradicional. El SAC moderno abarca a los supermercados, tiendas comerciales y clubes de productos comercializables. El aumento de la mancha urbana ha hecho que proliferen este tipo de comercios, por ello cobra más importancia que el etiquetado sea realmente efectivo para los consumidores, ya que en estas tiendas departamentales hay una enorme variedad de alimentos y bebidas. La modernización del SAC se ha incrementado desde el año 1994 cuando solo alcanzaban el 5% del mercado de comercio de alimentos y bebidas al por menor, en 2003 era el 30% y para el año 2013 creció al 55%. En 2014 había 5428 Walmart en México y tiendas de conveniencia como OXXO tenía 4141 tiendas en 2005 y en 2016 eran 15225. Son números impresionantes de expansión de este tipo de comercios, desafortunadamente a la par de este crecimiento también ha crecido el sobrepeso y la obesidad en México.

El SAC tradicional en México es donde se encuentran las centrales de abasto, tianguis, mercados públicos, comercios ambulantes y tiendas de abarrotes de las ciudades o zonas muy pobladas. En comparación con el número de tiendas del SAC moderno el tradicional está muy por debajo. En el año 2012 se contaba con 89 centrales de abasto, 3659 mercados públicos municipales y 14657 tianguis. Es importante identificar qué tipo de productos ofrecen este tipo de mercados, el sistema tradicional basa su oferta de productos alimenticios en frutas, verduras, granos, semillas, huevo, carne y otros productos de origen animal, excepto las tiendas de abarrotes que también ofrecen productos más diversos. Una de las desventajas de este sistema tradicional es que no obtienen los recursos necesarios para poder mejorar las condiciones de los establecimientos donde ofrecen sus productos, esto es una desventaja.

La cuestión de salubridad no está bien controlada por las autoridades y comerciantes, esto influye en la falta de venta de sus productos, ya que, aunque son más baratos en la mayoría de los casos los consumidores prefieren un autoservicio por las condiciones de sanidad. La UNESCO en el año 2010 reconoció a la cocina tradicional mexicana como patrimonio inmaterial de la humanidad, es un modelo cultural que está basado en alimentos básicos como el maíz, frijol, chiles, tomate, aguacate, entre otros elementos básicos.

Desafortunadamente este tipo de alimentación tan rica en cultura y sabor se ha ido disminuyendo en cantidad y veces consumida, las cantidades de azúcares, sales y grasas que se agregan a estos ingredientes básicos han hecho que se pierda un poco su esencia. Cada familia cocina menos cada vez y prefiere comprar alimentos que llegan a su casa o comer en la calle, este tipo de alimentos no son los adecuados para alimentarse bien en la mayoría de los casos. Desde 1990 se ha ido incrementando la producción e importación de productos y bebidas industrializadas en México.

El sistema alimentario en México debe proporcionar comidas saludables en su mayoría y para ellos se recomienda lo siguiente:

- Tener un entorno alimentario saludable evitando bebidas azucaradas y alimentos industrializados en los entornos de comedores.
- Creará un programa nacional de alimentación básica para niños y adolescentes.
- Impartir clases de cocina con los ingredientes saludables a adolescentes.
- Disminuir la cantidad de azúcares, grasas y sales añadidas a los alimentos hechos en casa.
- Controlar las cantidades de alimento en cada comida.
- Hacer conscientes a los compradores de alimentos del sector alimentario para reducir los alimentos y bebidas industrializados.
- Educar a todos los sectores relacionados en el sistema alimentario para comer más sano.

En la era de la tecnología se han modificado las conductas de alimentación de los seres humanos alrededor del mundo, los alimentos elaborados de las décadas recientes se caracterizan por estar altas en azúcares, grasas de origen animal y por poco contenido de granos y fibras. Esto ha perjudicado la salud de las personas y es más evidente y peligroso con la falta de actividades físicas que exijan un gasto de energía considerable.

El 70% de la población mexicana padece sobrepeso u obesidad como consecuencia de los altos consumos de alimentos y bebidas industrializados y de alta cantidad calórica, desafortunadamente el costo de estos productos es menor por caloría consumida en relación a la leche, lácteos, frutas y vegetales.

Fue en enero del 2014 cuando se implementó el impuesto a las bebidas azucaradas en México y por ello se paga un peso de más, para el impuesto, por cada litro de bebida de este tipo, entre las cuales entran además de los refrescos, los jugos de frutas, jarabes y bebidas con azúcar añadida.

Este impuesto ha generado controversia en diferentes sectores relacionados al tema, algunos dicen que, si funcionan, pero la realidad es que desde que se aplicó y teniendo cifras reales hasta el 2017 solo logro una caída en las ventas de bebidas azucaradas de un 9% aproximadamente, este porcentaje no es lo que se buscaba al imponer este impuesto, se necesita mucho más que eso para que se combata realmente el sobrepeso y la obesidad en México.

El comportamiento de las personas es una de las cosas que se busca cambiar para que estas puedan tener una mejor salud, consumir alimentos en exceso, con muchas grasas, sales azucares, beber alcohol y fumar tabaco aunado a la falta de actividades físicas son comportamientos que deterioran la salud gravemente y estos hábitos lo hacen de forma sigilosa que no manifiesta el cuerpo un mal grande inmediato para poder detener estas actitudes y hábitos, por ello se busca la forma de que el comportamiento al consumir alimentos sea más responsable. El sistema alimentario en México tiene fallas al dar a conocer que es lo que realmente consumen las personas tiene ciertas fallas y entre ellas está la información incompleta o difícil de entender esto genera que las personas consuman calorías en exceso.

Información inadecuada, no se dan todos los elementos que contienen los alimentos y eso genera consecuencias económicas y de salud.

Los costos directos e indirectos de las enfermedades y padecimientos al sobrepeso y obesidad han ido en aumento desde el año 2000 cuando el gasto era de 80 mil millones de pesos aproximadamente y en el año 2017 el costo directo fue de 163 mil millones y más de 77 mil millones de pesos de forma indirecta. Estos gastos van en aumento y las políticas y programas para una mejor salud de los mexicanos en territorio nacional no han sido efectivas, se debe replantear en políticas y servicios, además de hacer que las industrias de alimentos realmente den a conocer que tan nocivos son sus productos, de esta forma se puede a dar un cambio en las actitudes de los consumidores al ver que hoy día tres cuartas partes de los adultos en México sufren de sobrepeso y obesidad.

Aunado a estos requerimientos que son fundamentales la actividad física de las personas es esencial, tengan o no sobrepeso, el ejercicio da más que buena salud física, también la da mental y esto es el complemento perfecto para tener una base de buena salud, yendo más lejos esto será una actitud ejemplar para las personas que tienen hijos, inculcar en ellos que el ejercicio y una alimentación adecuada les evitar enfermedades y padecimientos que pueden ser muy costosos a mediano y largo plazo.

El Gobierno de México tomo como base el sistema de las Guías Diarias de Alimentación, GDA, para establecer como se deberían etiquetar los productos alimenticios. Esta forma de hacerlo ha demostrado que no es efectivo el etiquetado que se usaba hasta octubre del 2019. Alrededor del mundo la alianza de la industria de los alimentos procesados y las bebidas azucaradas han provocado en gran medida la obesidad en el mundo y en México no es la excepción de estas dos industrias. Haciendo un análisis se puede ver que los alimentos con alto índice de calorías y con ingredientes no saludables para el organismo y las bebidas azucaradas están en grandes campañas de publicidad que hoy en día no solo se pueden ver en televisión y radio, primordialmente.

Ahora también la tecnología hace que las redes sociales y el internet sea un medio mucho más directo para promocionar este tipo de alimentos y bebidas no saludables para las personas que lo consumen.

El nuevo etiquetado, ¿para elegir mejor?

Que se aumenten las actividades físicas en el país es una de los objetivos de la política nacional de salud. Se necesita y es la intención que cada vez más personas estén informadas de que las actividades físicas mejoran la salud y si son acompañadas de una buena alimentación y hábitos saludables será muy difícil contraer una enfermedad crónica no transmisibles y todas sus secuelas como la diabetes.

En las ciudades industrializadas el sedentarismo es un problema grave de salud pública, la sociedad debe informarse y aprender la importancia de la comida saludable

y el ejercicio, aunque parece que la mayoría la conoce, en realidad no es así, las estadísticas muestran que la obesidad y sus males relacionados van en tendencia creciente en los adultos mayores de 20 años en los adultos en México.

Es evidente que las consecuencias de la falta de información y efectividad de los programas actuales y anteriores no han dado resultados positivos y se deben analizar que programas realmente ayudan y tienen una efectividad probada para hacer que disminuyan los números de gente con obesidad las instituciones como la Academia Nacional de Medicina, avalada por la UNAM, y el Instituto Nacional de Salud Pública hacen algunas recomendaciones al gobierno para combatir este problema de salud pública. Estas instituciones consideran que las políticas actuales de salud pública son insuficientes y en algunos casos inexistentes. Este mal que afecta a los mexicanos provoca una mala calidad de vida, una baja de productividad en edades adultas y un estado salud mental depresivo.

Las instituciones antes mencionadas recomiendan al gobierno algunas medidas muy importantes para combatir la obesidad y sobrepeso. Estas instituciones recomiendan que se sigan desde edades tempranas acciones para no padecer sobrepeso, identificar las zonas que sufren de mayor sobrepeso y obesidad y enfocar ahí los programas primordialmente, vigilar la evolución de este tipo de padecimientos para así identificar de qué forma se puede evitar o revertir con mayor efectividad.

Se debe fomentar la investigación y los buenos hábitos alimenticios, tomar en cuenta y aplicar las recomendaciones de la OMS, Organización Mundial de la Salud para la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles y de ser necesario modificar los planes de estudio de las carreras de la salud en México para mejorar los tratamientos y prevención de la obesidad y sus asociaciones con otras enfermedades.

El actual etiquetado es un sistema que no ha ayudado a la población consumidora a comprender de la mejor forma que tan saludable o no es un producto alimenticio o bebida envasada. Este tipo de etiquetado se basa en señalar que porcentaje azúcares, grasas, sodio y calorías que contiene el producto en base a una dieta de 2000 calorías recomendadas debe consumir un adulto al día.

Pero esto está mal enfocado ya que es una mentira que todos los adultos mayores de 18 años deban tener o requieran este número de calorías al día. Cada persona necesita una cantidad de calorías diarias para poder tener la energía básica para realizar sus actividades diarias. Este es el etiquetado que se ha utilizado hasta antes de la nueva ley de etiquetados en México:



Imagen: economiahoy.mx

A partir de la nueva ley de etiquetados y que esta sea utilizada en los productos se tendrá un etiquetado en un formato más claro como el de la siguiente imagen:



Imagen: etiquetadosclaros.org

Este nuevo etiquetado también busca ser fácil de entender y ser utilizado por toda la población al ser más explícito para los sectores de la población vulnerables con habilidades matemáticas limitadas como lo son las personas con baja escolaridad o los niños, el nuevo etiquetado será más efectivo al tener claramente que nutrimentos e ingredientes están altos en el mismo.

Pero la realidad es que muchos mexicanos no saben a qué se refieren las palabras que estos nuevos etiquetados tendrán. Palabras como grasas saturadas, calorías y sodio no son comprensibles para la mayoría de la población al solo leerlas, hay varios tipos de grasas en los alimentos, esto depende de la naturaleza del mismo. La intención de ser más claros al ver que tan dañino podría ser un alimento es buena, pero se debería haber hecho más comprensible para todos, utilizar un semáforo de advertencia podría ser parte de la solución, tener una advertencia en colores como verde, blanco y rojo, de esta forma ayudaría a más personas a saber con claridad si un alimento o bebida es realmente saludable o que no sea tan dañino para la salud.

Las actitudes negativas son más fáciles de llevar a cabo, dado que estas en su mayoría necesitan de poco esfuerzo, los hábitos negativos también son así, no solo basta con tener reglas establecidas y que estas se difundan para cambiar o revertir la obesidad y mala salud de los adultos mexicanos provocadas por el sedentarismo y mala alimentación. Muchos han pensado que esto es lo que se debe hacer para que se mejore la salud de la población, pero en ocasiones estas medidas no están respaldadas de hecho sólidos o comprobables como para dar a saber que funcionarían.

Las políticas de salud pública para evitar hábitos malsanos y reducir el sobrepeso y obesidad deben ser revisados con evidencia ya probadas e investigación de especialistas en la materia para ver que estrategias han dado buenos resultados y porque, siendo este un punto clave para realizar acciones mejor enfocadas a la salud de la población.

Revisar el sistema alimentario mexicano y las políticas de actividades físicas en el país son claves para poder mejorar los esfuerzos y acciones del gobierno en beneficio de la población, especialmente de los adultos en edad reproductiva. Revisar las estrategias implementadas por el gobierno que hayan provocado comportamientos positivos para combatir la obesidad, analizar y mejorar los programas que forman a los profesionales de salud para hacer más efectivas las acciones de su trabajo, difundir con más amplitud los programas de actividad física y guías de alimentación en el país, cambiar las actitudes y malos hábitos de la población con programas que ya hayan

dado resultados positivos, estas acciones pueden ser fundamentales para tener un verdadero inicio de cambiar la mala salud de la población en México. Los especialistas de la salud en México, del tema relacionado a la obesidad proponen y consideran necesario que la Secretaria de Salud sea la que dirija la política para el control de la obesidad coordinándose con los demás sectores de función pública en el gobierno.

Se considera que no es necesario hacer más líneas burocráticas que solo aletargan las funciones y objetivos. Lo adecuado, proponen los autores de la publicación La Obesidad en México es que se coordinen las diferentes dependencias, siendo encabezadas por la Secretaria de Salud, tener una comunicación acertada y directa con los que representan los sectores de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación, de Educación, Desarrollo Social, de Medio Ambiente y Recursos Naturales, de Economía, de Hacienda y Crédito Público, así como de las instituciones de seguridad social, de la de Salud Pública y del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. También se recomienda que representantes de las organizaciones civiles sean parte de ello. Esto es con la finalidad de coordinar esfuerzos e información que pueda servir a todos los pobladores del país. Esto sería parte esencial de un diseño adecuado de las legislaciones en el país en favor de la salud pública de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Las políticas públicas deben aplicarse de la mejor forma, pero se debe recordar que estas son para que también la población y las ONG deben hacer la parte que les toca, al involucrarse en las tomas de decisión a través de sus legisladores y haciendo saber cuáles son las medidas más adecuadas de acuerdo a la ciudad o entorno en que vivan. Un ejemplo claro puede ser la solicitud a sus diputados de las necesidades que hay en cada población y el identificar que aportaciones del gobierno pueden ser más benéficas en su localidad.

El impuesto a las bebidas azucaradas en México implementada en enero del 2014 incremento en un peso por litro, esta medida no ha sido suficiente ya que en el primer año solo se redujo el 12% de las ventas de bebidas azucaradas aproximadamente y para el segundo año solo se redujo el 8% aproximadamente.

Desafortunadamente esto no ha ayudado a combatir la obesidad como se había pensado, es por ello que se necesitan profesionales de la salud especializados en estos temas como los hay en otros países. Lo que si quedo claro con este impuesto es que esto no es suficiente y tampoco empezó a reducir el sobrepeso y la obesidad en la población.

El sistema alimentario en México es muy grande, teniendo como involucrados a empresas nacionales y extranjeras en la distribución, preparación y surtido de alimentos de todo tipo. La gran escala de alimentos con altos contenidos calóricos y pocos nutrientes es la principal característica de la mayoría de los productos alimenticios en el país, de ahí la causa de la mala salud de la mayoría de la población. La FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, menciona que una dieta sostenible es aquella que tiene un bajo impacto ambiental que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional.

Este tipo de dietas contribuyen a proteger y respetar la biodiversidad de los ecosistemas y son económicamente justas, además de nutricionalmente adecuadas. En otros países se han regulado las cantidades máximas de grasas transgénicas a tener un límite y países como Argentina, Austria, Noruega y Suiza lo han hecho.

En Dinamarca se legislo para que se redujeran casi totalmente las grasas trans en los alimentos y tres años después de que se aplicó se pudo ver una reducción muy significativa en las muertes asociadas a enfermedades cardiovasculares. En México se han realizado algunas políticas en favor de la salud de la población, pero a consideración de algunos especialistas ha faltado voluntad y acción en ciertos sectores relacionados al tema.

De acuerdo al marco de NOURISHING¹⁷, por sus siglas en inglés, que fue creado y desarrollado para poder ver en qué sectores los gobiernos en el mundo han tomado medidas para promover hábitos de buena alimentación y comunicación.

¹⁷ Marco de NOURISHING, creado por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Found).

Se le da un seguimiento, no solo se creó para que se lea, se hacen actualizaciones de este y la más reciente fue el 8 de mayo del 2019. En general este marco sirve para ver las acciones de las políticas del gobierno alrededor del mundo.



Imagen: World Cancer Research Fund International.

Este esquema ha ayudado a muchos países para poder mejorar e iniciar medidas que ayuden a la población a tener una mejora en su salud a través de la alimentación y el sistema que lo rige, las siguientes son algunas medidas que varios países han implementado y se basaron en este marco.

Medidas adoptadas por los países en base al marco de NOURISHING:

- Chile tiene un etiquetado en sus alimentos fácil de entender.
- Brasil en los menús escolares prohíbe ciertos alimentos.
- Cataluña impuso a las bebidas azucaradas un impuesto especial.
- Reino Unido prohíbe en televisión publicidad comercial para niños.
- Holanda redujo la sal en los panes.
- En Francia en restaurantes infantiles está prohibido el rellenar bebidas azucaradas.
- En Singapur a los productores de alimentos saludables se les ayuda económicamente y logísticamente.
- Hungría elaboro una campaña educativa para cambiar las bebidas azucaradas por agua.
- Alemania tiene un programa para capacitar a los profesionales en nutrición sanitaria.
- Japón hace mucho hincapié en la educación culinaria y nutricional en las escuelas.

Cada una de estas medidas mencionadas anteriormente son en base al marco creado por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer. Es evidente con esto que con acciones específicas se puede empezar a cambiar, prevenir o modificar, según sea el caso de cada país, situaciones adversas de salud que se complican aún más por la falta de voluntades y comunicación política de cada país.

Otro de los factores que afectan mucho para poder revertir el sobrepeso y la obesidad es el entorno en que se vive al realizar actividades deportivas, de esparcimiento o escolares. Un ejemplo es que en México se puede ver claramente que es fácil, muy fácil, tener acceso a las bebidas azucaradas, el agua embotellada en muchos casos es más costosa que el agua de botella, aun con el impuesto establecido a las bebidas azucaradas en el 2014.

De acuerdo con datos del INEGI del 2018, un refresco de 2.5 litros cuesta \$9.30 por litro una botella de agua \$11.75, esto es un entorno expuesto a consumir más bebidas azucaradas que agua natural.

Se puede observar que hay políticas públicas que pueden ser muy efectivas al aplicarse y otras no, en México se han hecho políticas para mejorar la salud de la población en el país, pero basta ver que no hay resultados positivos para interpretar y comprender que no solo las políticas públicas son necesarias para combatir este mal del sobrepeso y la obesidad.

Hay que conjuntar todos los sectores relacionados en el tema, gobiernos, iniciativa privada, organizaciones no gubernamentales y por supuesto la población, en otros países los ciudadanos exigen que se hagan leyes en su beneficio, esa es la labor de los gobernantes, buscar el beneficio de la población.

En México la falta de cultura del cuidado personal es muy grande y esto ha afectado seriamente la salud de los mexicanos, pero no todo está perdido, con políticas públicas mejor enfocadas, profesionales de la salud mejor capacitados y una sociedad más consciente se puede empezar a revertir la mala salud de los mexicanos.

POLÍTICAS PÚBLICAS APLICADAS EN MÉXICO Y EN ALGUNOS OTROS PAÍSES

ACCIONES POLÍTICAS	ACCIONES POLÍTICAS EN OTROS PAÍSES	ACCIONES DE MÉXICO	LA POLÍTICA FALTANTE EN MÉXICO
Tener un etiquetado claro en productos alimenticios, que puedan entenderse fácilmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Etiquetado tipo semáforo, verde, ámbar y rojo, se utiliza en Ecuador. • Incluir en menús de restaurantes el índice calórico de los alimentos, se hace en parte de Australia y Canadá. • Indicar la cantidad de grasas trans en el paquete del producto, se hace en Argentina, Brasil, Canadá, Chile y EEUU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener etiquetado frontal obligatorio. • Indicar el contenido de energía, proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas y sodio en la parte posterior del envase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indicar el número de calorías en los menús de restaurantes y similares.
Restringir la publicidad comercial de alimentos y bebidas altas en calorías.	<ul style="list-style-type: none"> • Restricción de la publicidad en alimentos con altos contenidos de grasa, azúcar y sal, se hace en el Reino Unido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Publicidad restringida en alimentos y bebidas endulzadas de acuerdo a un perfil de nutrientes en programas y clasificación de películas A. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar los horarios de restricción de publicidad para los niños. • No utilizar personajes animados o de caricatura para promover alimentos para niños.
Desarrollar habilidades y competencias en materia de nutrición y salud.	<ul style="list-style-type: none"> • En educación básica impartición de clases de educación en salud y economía doméstica, se hace en Brasil. • Capacitar a maestros en salud y alimentación, se hace en Vietnam y Japón. • Habilidades culinarias en educación básica, se hace en Alemania, Malasia y Reino Unido. 		

Gráfica del autor: tomando como base datos del libro *La Obesidad en México*.

Como se puede observar en la tabla anterior en México no se han seguido algunas políticas que en otros países han sido de ayuda para disminuir los problemas de salud relacionados a la obesidad, es difícil saber qué factores han influido exactamente en no aplicar estas medidas, pero, lo que es evidente es que todos los involucrados han tenido una parte de culpa en ello. No se puede pasar desapercibido por más tiempo que se necesitan leyes y políticas que ayuden a mejorar la calidad alimenticia y servicios de salud para mejorar la salud de todos los mexicanos. La voluntad política debe darse con hechos más que con palabras y es necesario escuchar a la sociedad para una mejor aplicación de esta. México tiene una alta probabilidad de aumentar sus problemas de salud provocados por el sobrepeso y la obesidad y las políticas actuales no han ayudado mucho, o casi nada, a mejorar el problema, se debe ser consciente por parte del gobierno y sociedad que es más caro resolver el problema que prevenirlo.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

La salud es uno de los tesoros invaluable del ser humano, a lo largo de la historia se ha buscado preservarla y mejorarla, sin embargo, hay situaciones que no están en las manos de los especialistas y médicos para tener una mejor salud. Se ha visto que los malos hábitos son parte de la vida misma, estos modifican la salud y a mediano plazo la deterioran, no solo para la persona, sino que también para su descendencia.

Desde mi adolescencia me ha llamado la atención el ejercicio y el deporte, me causaba sorpresa como la mayoría de los adultos que veía tenían sobrepeso u obesidad, no sabía cuál era la razón real. Pero veía que la mayoría lo padecía, incluyendo gente cercana a mí, con el paso del tiempo vi que eso ocasionaba enfermedades, entre ellas la diabetes, pero que en realidad era causa de tener una vida sedentaria. Con el paso del tiempo aprendí más de la activación física y entrenamiento deportivo, esto me hizo ver que la mayoría de las personas no sabían que es el sedentarismo y mucho menos creían padecerlo. Reflexione de como esas personas, sin saberlo, estaban en el camino a emporar su salud por acciones propias.

El aprendizaje que he tenido en actividades físicas, desde la universidad, me dieron las herramientas para comprender mejor la problemática. Esto me llevo a desarrollar esta investigación con el fin de acercar información, herramientas y conceptos que puedan beneficiar a las personas que les interese este tema. En el mundo actual se tiene información inmediata y una cantidad gigantesca de ella, tomando en cuenta esto se buscó desarrollar en este trabajo los puntos más importantes para tener y buscar una buena salud. Explicando primero que es el sedentarismo y como afecta y posteriormente informando como afecta, el nivel de mal que ocasiona y formas muy concretas de como contrarrestarla, me intereso poder conjuntar estos puntos mencionados.

Tome en cuenta que no había investigaciones que conjuntaran una explicación básica del sedentarismo y herramientas que ayudaran a salir de esa problemática de salud. En algunos casos pude ver que se hablaba de lo mal que es la inactividad física y como el cuerpo sufre sus consecuencias, pero no daban una alternativa real para poder mejorar en ese aspecto y viceversa. Sabiendo que el sedentarismo es un problema muy grave, no solo para las personas que lo padecen sino también para los órganos de gobierno, se deben concientizar a todo mundo de que hay formas de salir de sus terribles consecuencias y mejor aún evitarlo. Los costos son muy altos, económicos, físicos y mentales para todos.

En esta investigación se conjuntó la información específica de cada tema, la experiencia y opinión de gente relacionada al acondicionamiento físico y expertos médicos en salud, así como la opinión de asociaciones civiles sin fines de lucro. Esto hizo que el trabajo se enriqueciera, con el fin de aportar mejores herramientas e información que pueda serle útil al lector.

El tema abarca muchos temas y de cada uno de ellos se podría hacer una investigación más profunda y detallada, pero se podrá encontrar lo adecuado en este trabajo para saber y comprender del tema del que se habla. La conciencia de la gente ha empezado a cambiar en la última década, pero no en todo, por eso se busca hacer conciencia del real alcance nocivo del sedentarismo. El beneficio real de todo esto es vivir plenamente, sin enfermedades limitantes o costosas que afecten a la persona y su entorno familiar y de trabajo o donde se desarrolle.

Las personas necesitan la mayor información posible y certera de cómo mejorar calidad de vida enfocándose en la salud, en este trabajo se buscó conjuntar información esencial para el bienestar físico mental de las personas que lean esta investigación. Si bien es cierto que el entorno no favorece a tener una buena salud, también es cierto que estando mejor informados se podrán tomar mejores decisiones y en un panorama general estar sano y libre de cosas que lo entorpezcan.

Los programas de salud en México se dedican a tratar enfermedades crónicas degenerativas, el mayor gasto de salud se usa para ello, esto genera problemas a todos los que buscan un servicio de salud público. Se debe considerar que la salud es un privilegio, sin embargo, mucha gente no lo ve así. Y este privilegio desde un inicio está en nuestras manos poder conservarlo, pero al no considerarlo como algo tan valioso entonces las acciones propias hacen que vaya perdiendo poco a poco, cuando se es consciente que ya no se tiene la salud adecuada se hacen esfuerzos de todo tipo por recuperarla, esfuerzos que a veces ya no son suficientes para tener el estado de salud que se tenía antes.

El tiempo al igual que la salud son cosas que se tienen desde el nacimiento, lo que se hace con estas dos cosas en la vida es decisión de cada persona. Con el paso del tiempo estas decisiones son las que marcan el destino de la salud, hablando de enfermedades no transmisibles. Una vida plena se puede tener a cualquier edad, pero esta plenitud solo está completa al tener buena salud física y mental. Las personas adultas pueden tomar mejores decisiones al comprender mejor un problema o saber más sobre el tema, para esto se necesita información.

Es lo que se buscó en esta investigación, información adecuada para tener una mejor salud, conocer formas útiles para estar y sentirse mejor. Las herramientas básicas pueden dar muy buenos resultados, pero si se siguen o realizan de forma constante, se debe comprender que es más barato prevenir que curar, la prevención es evitar problemas y el curar es tratar una enfermedad que puede tener complicaciones que pueden empeorar la salud, además de costar mucho más tiempo y dinero.

Que las personas sean conscientes que el sedentarismo es la puerta a un deterioro de la salud muy grave con el paso del tiempo, un camino del que a veces no hay regreso sino se toman medidas, las consecuencias no solo son en la salud de cada uno, también lo es para la gente cercana al no enseñar y mostrar buenas actitudes en beneficio de la salud.

Las etapas de la vida contienen cosas buenas y malas, es normal, pero teniendo una salud optima se pueden disfrutar más de las cosas buenas y salir más rápido de las malas, esto genera un círculo virtuoso del que se puede salir más fortalecido. Mirar hacia el futuro es hacer cosas adecuadas, buenas y concretas en el presente, solo así se podrá evitar al máximo problemas futuros. Está en juego la salud propia y de la familia. La mejor herencia que se puede dejar es una buena educación, esto hace que se puedan tomar mejores decisiones y más conscientes. Las buenas actitudes traen buenos resultados y si estas son sobre salud mucho mejor.

FUENTES DE CONSULTA

BIBLIOGRÁFICAS

Título: Ciudades saludables en el contexto internacional: documento de postura.

Coordinador: Jaime Latapí López.

Lugar México, D.F. 2015

Editorial Academia Nacional de Medicina: Intersistemas, S.A. de C.V: Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología ([CONACYT](#)).

Título: Guías alimentarias y de actividad física: en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana: documento de postura / Editores: Anabelle Bonvecchio Arenas [y otros cinco].

Lugar: Ciudad de México. 2015

Editorial Link Academia Nacional de Medicina; Intersistemas, S.A. de C.V; Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT),

Título: Creencias, significados y cuerpos: una mirada a la educación física /

Fernando Torres García.

Edición Primera edición.

Lugar México, D. F.

Editorial La Cifra Editorial: Universidad Autónoma Metropolitana: CONACYT: Cuerpo en Red.

Título: Actividad Física y Salud.

Sara Márquez Rosa y Nuria Garatachea Vallejo, 2009.

Ediciones Díaz de Santos S. A. Madrid 2009.

ISBN: 978-84-9969-516-7

Título: La Obesidad en México

Rivera Dommarco, Colchero, Fuentes, Cosío Martínez, Aguilar Salinas, Hernández, Barquera.

Edición: Instituto Nacional de Salud Pública. 2018.

ISBN: 978-607-511-179-7

EL PEQUEÑO LAROUSSE ILUSTRADO 2010. Diccionario Enciclopédico.

HEMEROGRÁFICAS

El impacto ambiental producido por la pérdida de áreas verdes en la Ciudad de México, una problemática creciente del siglo XXI. Rodríguez Licea, Minerva; Figueroa Viruega, Arturo. HistoriAgenda. (S. l.), n. 36, p. 98-106 jun 2018 ISSN 2448-498X.

VIDEOGRÁFICAS

VIDEOS YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=AeYOD0TsA8U> Spot 5

<https://www.youtube.com/watch?v=XTAA5FyxPW8> Spot 4

<https://www.youtube.com/watch?v=ca0G4YO4kOo> Spot 3

<https://www.youtube.com/watch?v=S1dBF5bZ3Yw> Spot 1

FUENTES VIVAS

- **Entrevista con el Licenciado en Educación Física por la ESEF David Moreno Saloma en el Colegio Mexicano de Educadores de México, Circuito Interior Avenida Rio Churubusco Puerta 9, Granjas México Iztacalco, Ciudad de México el 20 de septiembre del 2018.**
- **Entrevista con el Profesor Jorge Vital Bueno. Licenciado por la ENEF en el Colegio Mexicano de Educadores de México, Circuito Interior Avenida Rio Churubusco Puerta 9, Granjas México Iztacalco, Ciudad de México, el 11 de febrero del 2019.**
- **Entrevista con la Médico cirujano y partero por la BUAP con especialidad en Bariatría del IPN Angélica Ponce Gómez en el Hospital Puebla, Privada de las Ramblas, Atlixcáyotl, Puebla, Puebla el 16 de junio del 2019.**
- **Entrevista con la Médico general por la BUAP y especialista en oftalmología por la UNAM. Carolina Orea Ortega en el Hospital Puebla, Privada de las Ramblas, Atlixcáyotl, Puebla, Puebla el 15 de agosto del 2019.**

- **Entrevista con miembro de Mexicanos Activos Gustavo García Licenciado En Educación Física por la ESEF en Boulevard Adolfo López Mateos Número 172, Colonia Merced Gómez, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México el 14 de mayo del 2019.**
- **Entrevista con miembro de Mexicanos Activos Belen Kemchs Licenciado en Diseño y Comunicación Visual. FAD en en Boulevard Adolfo López Mateos Número 172, Colonia Merced Gómez, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México el 14 de mayo del 2019.**

INTERNET

El impacto ambiental producido por la pérdida de áreas verdes en la Ciudad de México, una problemática creciente del siglo XXI, disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/historiagenda/rt/captureCite/65446/57408> , consulta: 5 de febrero de 2018.

Definición de sedentario, disponible en: <http://dle.rae.es/?id=XR7YAn4> , consulta: 7 de febrero 2018.

Definición de sedentarismo, disponible en: <http://dle.rae.es/?id=XRATOVq> , consulta 7 de febrero 2018.

Concepto de sedentarismo, disponible en: <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/sedentario> , consulta 9 de febrero de 2018.

La interacción entre el gen FTO y ABCA1, llamados los genes de la obesidad, disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5414298/> , consulta 15 de febrero de 2018.

El concepto de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física, disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> , consulta 15 de febrero de 2018.

Obesidad y ejercicio físico, disponible en: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/6177/1/0514198_00009_0004.pdf , consulta 20 de febrero de 2018.

Prevalencia de la actividad física en México, disponible en:

<http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/card/?country=MX> , consulta 7 de agosto de 2019.

Indicadores demográficos de actividad física, disponible en:

http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/Country_card_appendix_detailed.pdf , consulta 7 de marzo 2018.

Impuestos a los alimentos preparados.

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5466840 Consulta el 8 de mayo del 2018

Marco nutricional para dietas saludables del World Cancer Research Fund International, disponible en: <https://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-database> , Consulta 4 de octubre de 2019.

El sedentarismo también afecta el aspecto mental.

<http://vinculacion.dgire.unam.mx/Memoria-Congreso-2016/trabajos-ciencias-biologicas/ciencias-de-la-salud/5.pdf> Consulta el 10 de junio del 2018

Definición histórica y actual del sedentarismo, disponible en:

<https://www.definicionabc.com/social/sedentarismo.php> , consulta 23 de marzo 2018.

La inactividad física: un problema de salud pública, disponible en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/ , consulta 25 de marzo 2018.

Estrategia Nacional para la Prevención y Control de Sobrepeso, Obesidad y Diabetes, disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/052-reestructuran-la-estrategia-nacional-para-la-prevencion-y-control-de-sobrepeso-obesidad-y-la-diabetes> , consulta 5 de abril de 2018.

Los peligros y consecuencias del sedentarismo, disponible en:

<http://crearsalud.org/consecuencias-sedentarismo/> , consulta 10 de abril de 2018.

Evidencia del crecimiento del sedentarismo en México, disponible en:

www.journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371%2Fjournal.pone.0188518&type=printable , consulta 11 de abril 2018.

Promoción y educación para la salud alimentaria, disponible en:

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 ,
consulta 20 de mayo 2018.

Que es el tabaco, disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas/tabaco?showall=1>
, consulta 5 de octubre de 2019.

Resultados de práctica deportiva y ejercicio físico, disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=4722> , consulta 5 de junio
2018.

El crecimiento poblacional de México, problema grave, disponible en:
[http://www.gaceta.unam.mx/20180514/el-crecimiento-poblacional-de-mexico-
problema-grave/](http://www.gaceta.unam.mx/20180514/el-crecimiento-poblacional-de-mexico-problema-grave/) , consulta 6 de junio de 2018.

The Lancet, actividad física, disponible en:
<https://www.thelancet.com/series/physical-activity-2016> , consulta 15 de junio de
2018.

Nuevos estudios sobre actividad física, The Lancet, disponible en:
<https://www.meds.cl/the-lancet-publica-nuevos-estudios-actividad-fisica/> , consulta 16
de junio de 2018.

Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017, disponible
en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/246052/hojasresumen_Alcohol-
V3.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/246052/hojasresumen_Alcohol-V3.pdf) , consulta 20 de octubre 2019.

La Neta del Alcohol y Algo Más, disponible en:
http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_alcohol.pdf ,
consulta 22 de octubre de 2019.

Imagen ejercicios de calentamiento.
http://www.revistaelobservador.com/images/stories/envios_13/febrero/2.jpg

Imagen ejercicios de calentamiento.
[http://www.revistaelobservador.com/index.php/opinion/ponte-en-forma/7276-cinco-
ejercicios-de-calentamiento-icomo-y-cuando-realizarlos.html](http://www.revistaelobservador.com/index.php/opinion/ponte-en-forma/7276-cinco-ejercicios-de-calentamiento-icomo-y-cuando-realizarlos.html)

Imagen ejercicios básicos de activación física.
<https://www.mundofitness.com/el-entrenamiento-cientifico-de-los-7-minutos/>