

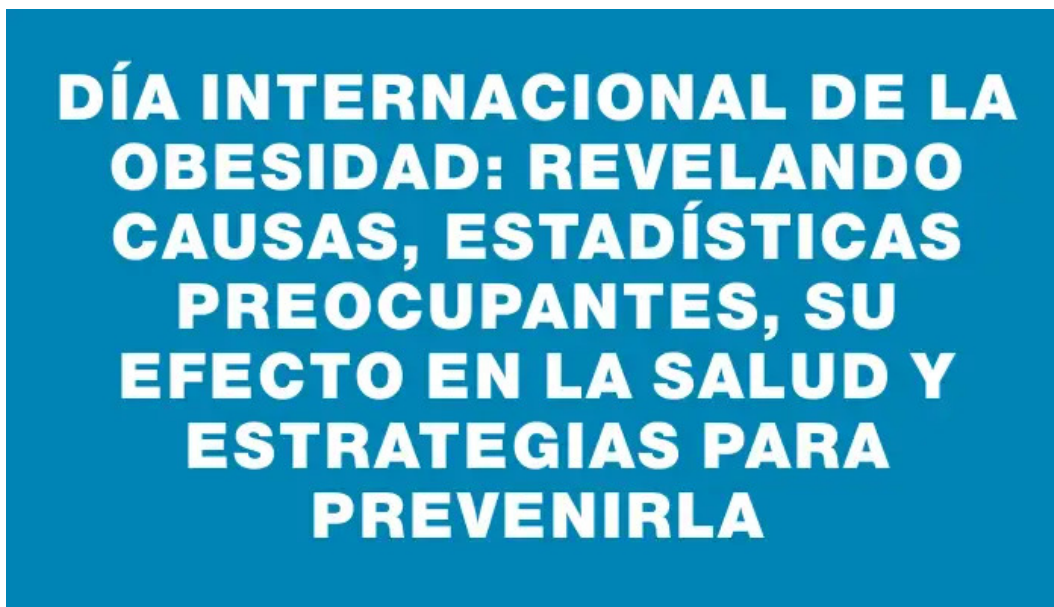
## Día Internacional de la Obesidad: Revelando causas, estadísticas preocupantes, su efecto en la salud y estrategias para prevenirla

Principal



Publicada el: 04/03/25	Visitas: 37
Comentarios: 1	Ver comentarios
Votos: 35	Puntaje: 4.1

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/dia-internacional-de-la-obesidad-revelando-causas-estadisticas-preocupantes-su-efecto-en-la-salud-y-estrategias-para-prevenirla\\_19565.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/dia-internacional-de-la-obesidad-revelando-causas-estadisticas-preocupantes-su-efecto-en-la-salud-y-estrategias-para-prevenirla_19565.php)



*Principal*

*Día Internacional de la Obesidad: Revelando causas, estadísticas preocupantes, su efecto en la salud y estrategias para prevenirla*

**Día Internacional de la Obesidad: Analizando las causas, estadísticas alarmantes, su impacto en la salud y medidas efectivas para combatirla.**

# **Día Mundial de la Obesidad: Concienciación y Soluciones Efectivas**

El 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad, una fecha que tiene como objetivo generar conciencia sobre esta problemática y promover soluciones efectivas ante el aumento de casos a nivel global.

## **Un Enfoque Integral para Comprender la Obesidad**

La edición de 2025 se centra en abordar la obesidad desde una perspectiva más amplia, considerando factores sociales, económicos, políticos y ambientales.

Este enfoque reconoce que la obesidad no es simplemente una cuestión de voluntades individuales, sino que está influenciada por diversas condiciones externas.

## **Obesidad: Un Factor de Riesgo Importante**

La obesidad es clasificada como una enfermedad crónica multifactorial, actuando como un factor de riesgo significativo para numerosas enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se incluyen la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y trastornos musculoesqueléticos.

Además, su presencia impacta negativamente en la calidad de vida, el sueño, la movilidad y la salud mental.

## **Situación de la Obesidad en Uruguay**

Según una encuesta realizada en 2014, un 64,9% de la población uruguaya de entre 25 y 64 años presenta sobrepeso u obesidad, y tres de cada diez personas de ese rango son consideradas obesas.

A nivel mundial, los datos de 2022 indican que una de cada ocho personas es obesa, mientras que el 43% de los adultos tiene sobrepeso y el 16% es obeso. Alarmantemente, se estima que 37 millones de niños menores de cinco años también padecen sobrepeso.

## **Causas y Consecuencias en la Salud**

La obesidad puede atribuirse principalmente a un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético; sin embargo, múltiples factores contribuyen a su desarrollo.

Estos incluyen influencias genéticas y psicosociales, dificultad para acceder a alimentos saludables, desigualdad en entornos saludables, condiciones laborales y estrés crónico.

En la infancia y adolescencia, el sobrepeso tiene consecuencias tanto

inmediatas como a largo plazo, como el riesgo aumentado de diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares, impacto negativo en el rendimiento escolar, autoestima y mayor vulnerabilidad a la discriminación y estigmatización.

### **Prevención: Claves para una Vida Saludable**

Mantener una alimentación saludable y rica en nutrientes naturales.

Evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Reducir la ingesta de ultraprocesados, frituras y productos de pastelería.

Promover la actividad física de manera regular.

Asegurar una cantidad y calidad de sueño adecuadas.

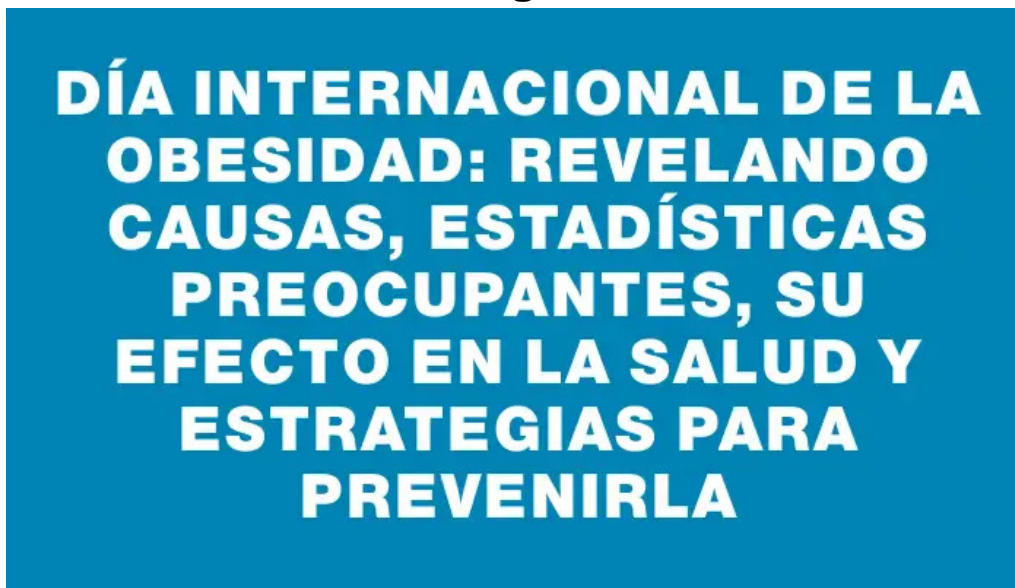
Limitar el tiempo frente a pantallas.

Organizar los horarios de comida, evitando comer fuera de estas ingestas.

La conmemoración del Día Mundial de la Obesidad nos invita a reflexionar sobre este desafío global y la importancia de adoptar hábitos que promuevan una vida saludable.

Fuente: Telenoche

### **Imágenes**



rnacional de la obesidad revelando causas estadísticas preocupantes su efecto en la salud y estrategias para pr

### **Tags**

*mundial, condiciones, promover, impacto, soluciones, enfoque, enfermedades, sobrepeso, saludable, diabetes, obesidad, factores*

### **Noticias relacionadas**

**4.7 \***

*Obesidad y sobrepeso: el umbral hacia enfermedades crónicas*

- 4.8 \*** *Dr. Ricardo Díez revela la conexión entre la obesidad y el aumento del riesgo de cáncer*
- 3.6 \*** *Diabetes: Más de 1,5 millones de vidas se pierden anualmente a raíz de esta enfermedad a nivel global*
- 4.1 \*** *Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo*
- 3.7 \*** *Investigación revela que más de 800 millones de adultos padecen diabetes, y la mitad de ellos no recibe tratamiento farmacológico*
- 4.1 \*** *El 7,5% de la población uruguaya sufre de diabetes; alarma el creciente número de casos en niños*
- 4.8 \*** *Día Internacional de la Diabetes: una realidad que afecta a 300.000 uruguayos y merece nuestra atención*
- 4.0 \*** *Ozempic: el revolucionario medicamento aprobado por el Msp que transforma el tratamiento de la diabetes y la obesidad*
- 4.8 \*** *El cuestionado límite de 21 años para la subvención de dispositivos de medición de diabetes carece de base científica*
- 3.6 \*** *La diabetes tipo 1 y su vínculo con la insulinodependencia*

## Comentarios

<b>Roxana Miranda</b>	04-03-25 03:07
<p><i>La obesidad es un tema importante que no se puede tomar a la ligera. Hay que entender que no es solo una cuestión de voluntad, hay muchos factores en juego. Es clave que trabajemos en políticas públicas que fomenten hábitos saludables y mejoren el acceso a alimentos nutritivos. La salud de nuestro pueblo está en juego, y esto nos toca a todos.</i></p>	

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves

básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales

Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo