

# Especialistas proponen un enfoque integral para prevenir y combatir la obesidad con éxito

Principal



Publicada el: 04/03/25	Visitas: 95
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 65	Puntaje: 3.8

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/especialistas-proponen-un-enfoque-integral-para-prevenir-y-combatir-la-obesidad-con-exito\\_19580.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/especialistas-proponen-un-enfoque-integral-para-prevenir-y-combatir-la-obesidad-con-exito_19580.php)

**ESPECIALISTAS  
PROPONEN UN  
ENFOQUE INTEGRAL  
PARA PREVENIR Y  
COMBATIR LA  
OBESIDAD CON ÉXITO**

*Principal*

*Especialistas proponen un enfoque integral para prevenir y combatir la obesidad con éxito*

**"Expertos sugieren un abordaje holístico para enfrentar de manera efectiva la obesidad"**

**La Obesidad en Uruguay: Un Desafío Actual**

Por [Nombre del Periodista]

## **Causas de la Obesidad**

La obesidad, tanto a nivel nacional como internacional, presenta diversas causas.

Entre las más relevantes se encuentran el sedentarismo y una alimentación inadecuada, caracterizada por el consumo de alimentos ultraprocesados.

## **Datos Alarmantes**

Patricia Agüero, endocrinóloga, compartió con Teledía datos preocupantes sobre la situación en nuestro país.

Según un informe de 2013, el 65% de la población adulta presenta obesidad o sobrepeso.

Esto implica que, de cada tres adultos, dos enfrentan este problema de salud.

## **Día Mundial de la Obesidad**

En el marco del Día Mundial de la Obesidad, es fundamental centrar la atención en los sistemas de salud, la educación y el ámbito laboral, ya que estos factores juegan un papel crucial en la promoción de comportamientos saludables.

## **Recomendaciones de la Especialista**

Agüero enfatizó la importancia de adoptar un enfoque integral para abordar la obesidad.

“No se trata solo de reducir porciones o seguir una dieta hipocalórica, sino de cambiar la relación que tenemos con los alimentos y establecer horarios regulares para las comidas”, destacó la especialista.

Además, recomendó priorizar la cocina en casa, destacando que esta práctica puede ser clave para evitar enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, tales como diabetes, hipertensión y problemas de colesterol.

“Si logramos transformar nuestros hábitos alimenticios, seguramente también mejoraremos la tendencia en las enfermedades asociadas”, concluyó Agüero.

Fuente: Telenoche

## **Imágenes**

# ESPECIALISTAS PROPONEN UN ENFOQUE INTEGRAL PARA PREVENIR Y COMBATIR LA OBESIDAD CON ÉXITO

*Especialistas proponen un enfoque integral para prevenir y combatir la obesidad con éxito*

## Tags

*sugieren, expertos, enfrentar, obesidad, alimentos, especialista, uruguay, abordaje, enfermedades, periodista, sobrepeso, mundial*

## Noticias relacionadas

---

**4.7 \*** *Obesidad y sobrepeso: el umbral hacia enfermedades crónicas*

---

**4.8 \*** *Dr. Ricardo Diez revela la conexión entre la obesidad y el aumento del riesgo de cáncer*

---

**4.1 \*** *Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo*

---

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

---

**3.8 \*** *Alarma en el sector de Salud por el incremento de la obesidad infantil y la mayor exposición a pantallas*

---

**4.4 \*** *Identificación temprana: el desafío principal que enfrentan los pacientes con enfermedades poco comunes*

---

**3.7 \*** *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

---

**4.0 \*** *Ozempic: el revolucionario medicamento aprobado por el Msp que transforma el tratamiento de la diabetes y la obesidad*

**3.6 \*** *Creciente preocupación en Uruguay: la obesidad infantil se transforma en un desafío alarmante*

**4.3 \*** *Expertos del Cenur Litoral Norte subrayan los beneficios del ejercicio para las mujeres embarazadas*

## 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