

Más del 50% de peruanas en edad fértil padece de sobrepeso y obesidad

Estudio advierte de [malos hábitos](#) de alimentación, sobre todo en mujeres que viven en zonas urbanas del país

Lunes 27 de diciembre de 2010 - 12:45 pm



(Foto referencial)

La Endes (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar) 2009 reveló que en el Perú el 50,4% de las mujeres en edad fértil presentan sobrepeso y obesidad. De estas, el 34,7% tiene sobrepeso y el 15,7% obesidad, lo que refleja una vez más la persistencia de los [malos hábitos alimenticios](#), según informó el nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan), Luis Aparco. El especialista advierte que el exceso de peso corporal en esta edad está asociado a mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como [diabetes](#), dislipidemias (alteración del metabolismo de los lípidos), hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, en consecuencia, un mayor riesgo de mortalidad.

VIDA SEDENTARIA

Agregó que las causas de esos kilos de más tienen que ver con los estilos de vida sedentarios, es decir, la ausencia de actividad física.

“A esto le debemos sumar que no nos alimentamos adecuadamente porque la combinación de alimentos que consumimos no incluye verduras y frutas suficientes. Además, no nos alimentamos de acuerdo a la actividad que realizamos y el estado fisiológico que tenemos”, indicó.

Asimismo, señaló que en caso de la obesidad, la prevalencia es mayor en el ámbito urbano, lo cual obedece a las prácticas alimentarias y el sedentarismo.

CREENCIA ERRÓNEA

“En estas fechas algunas personas deciden iniciar dietas drásticas pero lo recomendable para bajar de peso, es aprender a **comer sano**, ingerir menos calorías de las necesarias, pero con todos los grupos de alimentos, comer de todo, pero en pocas cantidades, hacer cinco ingestas diarias, masticar bien y no abusar de las grasas”, recomendó Aparco.

(Tomado de El Comercio)

