



## OBESIDAD, PRINCIPAL CAUSA DE DIABETES E HIPERTENSIÓN

La obesidad y el sobrepeso pueden generar —entre otras enfermedades— diabetes e hipertensión, lo que deteriora la calidad de vida hasta llevar a la muerte, según la delegación del *IMSS* en Chihuahua. Este problema ha ido en aumento debido a los actuales estilos de vida, mismos que propician que las personas sean más vulnerables a subir de peso. Algunos factores de riesgo son:

- Comidas rápidas y fuera de horario —generalmente grasosas—.
- Consumo de productos chatarra.
- Sedentarismo.
- Falta de ejercicio.

Aunque parezca sorprendente, estos malos hábitos son causantes de diabetes, padecimientos en las arterias coronarias, presión arterial elevada, accidentes cerebrovasculares, altos niveles de grasa en la sangre, síndromes metabólicos y hasta cáncer.

En el caso de la diabetes 1 y 2, el cuerpo es incapaz de controlar los altos niveles de azúcar en la sangre, lo que genera descompensaciones metabólicas. Pero eso no es todo. El sobrepeso también provoca que el cuerpo realice mayores esfuerzos, no sólo cardíacos y metabólicos, sino motores; hecho que contribuye al desgaste de huesos y articulaciones. Además, los dolores constantes pueden llegar a incapacitar a la persona que los sufre.

Según el *IMSS*, el sobrepeso y la obesidad también incrementan el factor de riesgo de sufrir cáncer de mama, colon, endometrio y vesícula biliar. Por ello, es esencial llevar una vida saludable y adoptar una alimentación sana que garantice el aporte de nutrientes, así como vitaminas y minerales.

Te recomendamos realizar tus comidas en horarios establecidos y hacerlo de manera relajada. Asimismo, evita el sedentarismo, haz ejercicio o actívate físicamente por lo menos 30 minutos al día.

Vía: ClickSalud