

Sobrepeso y obesidad generan “boom” en citas con nutriólogo (Notimex)

Por Verónica Torres Lizama

El inminente aumento en el número de personas con sobrepeso y obesidad preocupa al sector salud y a los mismos pacientes, lo cual ha generado un “boom” por acudir al nutriólogo o con un especialista que ayude a contrarrestar los efectos de tales padecimientos.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) de 2012 revela que en México existen 26 millones de adultos con sobrepeso y 22 millones con obesidad, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nivel mundial, cada año mueren al menos 2.6 millones de personas por esta causa.

Bajo esta premisa, un gran número de personas acude con un nutriólogo en busca de ayuda para perder peso, aún después de las fiestas decembrinas, cuando se ganan unos “kilitos”, sin embargo el objetivo del especialista es enseñar al paciente a comer bien.

El nutriólogo brinda atención personalizada a quienes padecen de obesidad, sobrepeso, o alguna enfermedad como hipertensión o diabetes; es el encargado de proporcionar una dieta correcta de acuerdo con los padecimientos y necesidades de cada paciente y así lograr un peso ideal.

Para ello la alimentación juega un papel muy importante “pues no todos los productos que comemos nutren, esto se vuelve importante porque es una de las bases de la salud y de la vida”, explicó el doctor Héctor Genaro Bourges Rodríguez.

En entrevista con Notimex, el también director del área de nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, detalló que el nutriólogo ofrece una alimentación equilibrada para que esta sea nutritiva en el ser humano.

Dichos alimentos, refirió, deben abastecer de nutrientes, según cada forma de vida, así el paciente logrará el peso ideal y saludable a base en un buen suministro de alimentos.

En el marco del Día del Nutriólogo, el especialista señaló que el licenciado en nutrición es un profesional que facilita el camino para enseñar la manera correcta de alimentarse y aunado a ello disminuir o desaparecer padecimientos que son derivados de la obesidad o sobrepeso, las cuales son enfermedades crónico-degenerativas.

Es el encargado, resaltó, de recomendar “una alimentación adecuada, variada, completa y saludable de acuerdo con los gustos, recursos económicos y lugar en donde viva, del paciente”.

Cambiar los hábitos alimenticios es lo que mejora la vida y el peso de las personas, hacer tres comidas fuertes con dos colaciones al día y más actividad física, abundó el especialista.

Aunque los parámetros de belleza ya no son la talla 0, si lo es tener un “buen cuerpo” o las menos “llantitas posibles”, refirió Magda Muñoz, quien acude puntualmente a su cita, cada semana, desde hace cuatro meses y tiene 10 kilos menos respecto a su primer visita.

Bourges Rodríguez dijo que la alimentación “debe estar compuesta por un alimento de cada uno de los tres grupos (verduras y frutas, granos y sus derivados y el de los productos de origen animal y leguminosas) en cada comida, se debe comer variado y evitar excesos, ahí ayuda el nutriólogo, la báscula y también el cinturón”.

Además puntualizó “se debe evitar, en lo más posible, las grasas, los azúcares, hasta el agua debe estar en buenas condiciones, además comer menos cosas refinadas, se debe preferir lo natural a lo industrializado”.

Finalmente añadió que “es un desafío” pero urge que México tenga un sistema que favorezca la cultura de prevención y de corrección en la manera de alimentarse pues con ello, indicó, se evitarían muchas enfermedades derivadas del sobrepeso y obesidad