

MANIFIESTO DE VIDA SALUDABLE



¡ÉCHALE A TU CUERPO UN CABLE
HAZ TU VIDA SALUDABLE!

La obesidad es una enfermedad crónica que aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades como son la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, artrosis y ciertos tipos de cáncer.

El 23% de los adultos españoles padecen obesidad y casi el 40 % presenta sobrepeso. Uno de cada cuatro niños españoles padece sobrepeso u obesidad.

Es esencial establecer medidas preventivas para evitar este problema. Una alimentación con alto contenido en grasas, especialmente en grasas saturadas y en sal, además de

pobre en fibra, y la falta de práctica habitual de actividad física y deporte, constituyen las principales causas de la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas. Ambas conductas se pueden modificar.

Como propugna la Estrategia NAOS (nutrición, actividad física y prevención de la obesidad), entendemos que desde todos los ámbitos se debe colaborar en la prevención del sobrepeso y por ello solicitamos de los distintos estamentos y colectivos, que apoyen esta iniciativa con las siguientes acciones.

Autoridades sanitarias: Que desarrollen iniciativas que aumenten la información de la población. Que establezcan medidas que propicien la adopción de hábitos saludables, implicando a los diferentes departamentos y administraciones involucradas, a los agentes sociales, a las organizaciones económicas, buscando una amplia participación de la sociedad.

Autoridades educativas: Que incluyan la formación sobre alimentación y nutrición en el programa escolar. Que se establezca un mínimo de seis horas semanales dedicadas a la práctica de actividad física y deporte.

Autoridades deportivas: Que promuevan la práctica de actividad física entre la población, especialmente entre las mujeres, y faciliten a los colectivos con menos recursos el acceso a instalaciones.

Autoridades de agricultura: Que incentiven el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.

Autoridades de investigación: Que potencien la investigación. Que mejore el conocimiento de la relación entre alimentación, actividad física y salud.

Autoridades locales: Que contemplen la promoción de la salud dentro del planeamiento urbanístico, facilitando una circulación segura a pie o en bicicleta dentro de las ciudades y creando los espacios adecuados que estimulen a las personas a practicar actividad física.

Industria alimentaria y las cadenas de restauración: Que reduzcan los niveles de sal, azúcares y grasas en sus productos; eliminen completamente los ácidos grasos trans; proporcionen información comprensible sobre las características nutricionales de los alimentos. Que realicen un marketing responsable que no se dirija a los menores.

Los restaurantes y empresas de catering: Que apoyen a la industria alimentaria en su esfuerzo para reducir el contenido de sal, y grasas, y eliminar los ácidos grasos trans. Que proporcionen información nutricional de sus platos y no sirvan raciones gigantes. Que fomenten el consumo de fruta, hortalizas y legumbres en sus establecimientos.

La industria del ocio: Que desarrolle modelos de ocio activo.

Medios de comunicación: Que colaboren en la divulgación de las recomendaciones nutricionales y de práctica de actividad física, obtenida de fuentes de solvencia científica acreditada.



HAY MIL RAZONES DE PESO
PARA EVITAR SER OBESO

Organizaciones de consumidores y asociaciones de ciudadanos: Que velen para que los sectores público y privado cumplan los acuerdos y compromisos anunciados.

Sociedades científicas y agrupaciones de profesionales de la salud: Que elaboren guías clínicas sobre prevención y tratamiento de la obesidad; y colaboren en la formación y capacitación de su personal en materia de nutrición, dietética y prescripción de actividad física.

5.1. 10 reglas básicas para evitar la obesidad

Asumimos que la prevención de la obesidad es responsabilidad de todos, de la sociedad y también de cada uno de nosotros que debemos hacer un esfuerzo por adquirir y mantener hábitos de vida saludables.

En correspondencia a ello me comprometo a vigilar mi peso intentando mantenerlo en un nivel adecuado cumpliendo las siguientes normas:

- 1** Comer de todo en cantidad justa. Usar aceite con moderación, preferentemente de oliva. Evitar alimentos y aperitivos con exceso de sal y mantener una buena hidratación. No olvidar los lácteos, mejor desnatados. Aprender guisos sencillos a la plancha al horno o al microondas. No abusar de fritos. Usar utensilios prácticos: microondas, cacharros pequeños y antiadherentes y una buena plancha.
- 2** Aumentar los alimentos vegetales: fruta, verduras, ensaladas, legumbres y cereales mejor integrales, deben ser la base de la alimentación. Reducir las carnes grasas de origen animal y los azúcares; comer pescado como fuente proteica.
- 3** Mantener el orden en las comidas: No saltar comidas: sobre todo el desayuno. No picotear entre horas.
- 4** Comer despacio. Masticar bien los alimentos. Disfrutar comiendo en compañía, con familia o amigos, no delante del ordenador o la televisión.
- 5** Evitar el estrés ayuda a prevenir la obesidad. No utilizar la comida para controlar la ansiedad o la angustia.
- 6** No hay milagros. El objetivo es mantener la salud, no perder peso a toda costa. Ante la duda, buscar ayuda profesional especializada
- 7** Dormir lo suficiente, al menos entre 7-8 horas diarias es básico para el descanso y también para mantener el peso y no engordar.
- 8** Aumentar la actividad física diaria, caminar 45 minutos diarios, subir escaleras andando, usar transporte público, bailar, plataformas virtuales, hacer juegos con movimiento, etc. Reducir las horas de tv o de actividad sedentaria. Si es posible, hacer deporte. Sudar la camiseta es el mejor antídoto contra el estrés y el exceso de peso.
- 9** Evitar tóxicos que tienen influencias negativas sobre la salud. Cuidado con el tabaco y el alcohol además de efectos tóxicos pueden favorecer la ganancia de peso.
- 10** Cuidarse especialmente en el embarazo. La malnutrición o la sobrealimentación, favorecen el desarrollo de obesidad y enfermedad metabólica de adulto. Apostar por la lactancia materna siempre que sea posible.

“Sigue estos sencillos consejos prácticos y tendrás una vida más Sana y disfruta de una Vida Saludable”