



Una de cuatro personas con sobrepeso en Colombia no es consciente de su problema

Según el primer estudio acerca de la percepción y la realidad sobre la obesidad en América, realizado por WIN, asociación internacional líder de investigación, a través de sus 9 países en América, una de cada cuatro personas con sobrepeso en Colombia no es consciente de su problema.

De acuerdo con el Centro Nacional de Consultoría, encargado de la encuesta en Colombia, el Valle del Cauca ocupa el cuarto puesto en obesidad en el país, mientras que la Costa Atlántica y la Pacífica son los dos primeros en el ranking de sobrepeso y les siguen los Santanderes.

El cuarto lugar también lo ocupa Colombia dentro de los demás países de América donde se hace ejercicio regularmente. Y especialmente en las regiones andina y antioqueña se trabaja más en la actividad física y se respeta el sagrado horario del desayuno, así como el consumo de meriendas en el día.

En Latinoamérica, en general, el ejercicio físico no está fuertemente instalado: el 31% de la población adulta no lo practica. En cambio, en Norteamérica solo el 14% es inactivo, siendo Estados Unidos y Canadá los países donde la gente más se ejercita.

Que los colombianos no estén en los tres primeros puestos de países amantes del ejercicio se debe en parte, según nutricionistas del Centro Nacional de Consultoría, a los pocos espacios biosaludables que hay para ejercitarse y a la escasa seguridad en las ciudades.

Otra sorpresa que arrojó el estudio es que en Colombia un 47% de la gente consume hasta cuatro comidas diarias, pero se está omitiendo el desayuno o postergándolo hasta las 10:00 a.m., algo que no pasa en Ecuador y en Perú, donde este no se perdona. El almuerzo es la comida diaria que no falta en ninguna de las regiones de nuestro país.

En Colombia y Argentina es donde más se come a la media mañana.

En cuanto a las cenas, el estudio refleja que algunas personas no toman esta comida con la importancia que merece y simplemente la reemplazan con un café, una aromática y unas galletas, lo cual representa una desorientación en la elección de los alimentos para este último consumo del día, pero no por eso menos importante.



En el estudio que se realizó a través de una serie de encuestas a la población adulta de países de América como: Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador, México, Panamá, Perú, Estados Unidos y Canadá se determinó que es en este último donde más consciente está la población de la importancia de una nutrición sana.

Entre las preocupaciones de los nutricionistas frente al estudio está la desinformación del individuo sobre su apariencia física. Pocos en América y en Colombia recurren a una orientación nutricional sobre cómo consumir los alimentos. Es más, dentro de las personas que presentaban obesidad, según su IMC (peso ideal), el 26% declaró no tenerla.

Son las mujeres quienes tienen una percepción más crítica de la salud que los hombres y crece al aumentar la edad. Según el estudio son más auto críticos de la salud los ciudadanos de América del Norte, en un 38% que los latinoamericanos, en un 26%.

Mientras que el porcentaje de mujeres que declara tener sobrepeso (46 %) es muy similar al porcentaje que registra sobrepeso (43 %), los hombres tienen más barreras para reconocerlo, solo un 40 % lo acepta, frente a un 52 % que lo registra. “Las mujeres no ponen problema frente al vientre prominente de los hombres, pero ellos sí comentan cuando nos ven subidas de peso. Entonces buscamos estrategias para mejorar la imagen”, asegura la nutricionista Adriana Steevens.

Pese a que el 75 % de los consultados piensa que es necesario cambiar sus hábitos alimenticios, solo el 19 % sigue una dieta y la mitad de las personas con sobrepeso no ha consultado al médico por este tema.

“No es conveniente merchar en la mañana, cuando el estómago está vacío, porque compraremos más”, Adriana Stevens, nutricionista.

Cifras de la encuesta

El 44 % de los encuestados de América sostiene que tiene sobrepeso. Hay una brecha entre la autopercepción del peso y las estimaciones de la OMS. Esta tendencia se reitera en todos los países

El 58 % de los encuestados que se declara con sobrepeso no ha consultado al médico por este tema, mientras que el 42 % sí lo ha hecho.

El 75 % cree que necesita cambiar sus hábitos alimenticios, pero solo el 19 % sigue una dieta. Los brasileros, los más predispuestos a cambiar su alimentación. Los mexicanos, los más reacios.

El 46 % de colombianos dice que hace ejercicio físico al menos dos veces a la semana.

El 24 % lo hace con menos frecuencia y otro 24 % no lo practica.

El 55 % de los colombianos no ha consultado al médico por problemas de peso en el último año.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



**Sala de
Prensa**

El 63 % de los colombianos se consideran saludables. Quienes peor califican a su salud son los países de América del Norte: tres de cada diez la califican mal.

El 62 % de los consultados en Colombia considera importante cambiar sus hábitos alimenticios.

Diario El País, 21 de Mayo de 2015. Página C2.