



## **Seis de cada diez caleños tiene exceso de peso, alerta Minsalud**

**Según los expertos el exceso de peso tiene impactos en la productividad ya que las personas que los padecen pueden ser proclives a enfermedades cardiacas.**

La reciente Encuesta Nacional de Situación Nutricional reveló datos preocupantes sobre los caleños, por ejemplo que el 60 % de los adultos (entre los 18 y los 64 años) tienen exceso de peso, de ellos 37,6 % por sobrepeso y 22,4% por obesidad.

Un panorama de cuidado también revelan los niños entre los 5 y 12 años donde 3 de cada 10 infantes también tienen kilos de más.

Sandra Aguilar, directora de epidemiología del Ministerio de Salud, explicó que a nivel nacional las personas adultas con exceso de peso alcanzan el 51,1 %. Lo que significa que la capital del Valle supera la media nacional.

“Esto quiere decir que Cali tiene un gran porcentaje de adultos que van a tener afectaciones considerables de salud en lo que tiene que ver con enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Además, de las consecuencias emocionales”, ilustró.

Pero la experta va más allá y explica que el exceso de peso es un mal, que en Cali y el resto del país se está presentando desde la infancia.

“Por ejemplo, en Cali 6 de cada 100 niños menores de seis años están en sobrepeso, pero cuando pasan a la edad escolar (de 5 a 12 años) esa cifra se sube al 34,9 % eso es siete veces mayor. Es un salto muy grande, y allí tenemos un desafío en los hogares, ya que nos cuestiona sobre cuáles son las prácticas alimenticias que estamos teniendo con nuestro niños”, explicó.

Según la funcionaria, para los caleños entre los 13 y 17 años baja la proporción de exceso de peso al 23.4 %.

“En relación con las encuestas que hemos hecho en años anteriores se viene aumentando a nivel nacional en el exceso de peso en un 5 %, es decir, pasamos de 51,2 % (2010) a 56,4 % (2015). En Cali pasamos de 53,6 % (2010) a 60 % (2015)”, manifestó.

La directora de epidemiología del Ministerio de Salud, añadió que la principal causa de esta situación es la mala alimentación con altas calorías, grasas saturadas, alimentos ultraprocesados, y un gran consumo de bebidas azucaradas. A esto se le suma la falta de actividad física.

“Si no consumimos la energía que ingerimos obviamente se acumulará. Pero quiero llamar a la atención, por que evidenciamos que los niños y adolescentes están



aumentando el tiempo frente a pantallas (televisores, computadores, celulares, videojuegos, etc), estamos viendo que el 60 % de los escolares y adolescentes están pasando más de dos horas diarias frente a estos elementos electrónicos y esto acumula el sedentarismo”, sostiene.

Por su parte, el Ministerio de Salud indicó que para combatir esta situación se está haciendo todo un plan para aumentar la lactancia materna ya que los estudios indican que esta práctica previene el sobrepeso.

Por su parte el nutricionista Raúl Aldana, sostiene que es importante controlar la alimentación en los menores pero además estimular la actividad física.

“Todo menor de 18 años debe realizar ejercicio al menos una hora diaria y los adultos al menos 150 minutos semanales. Si hace el ejercicio de forma vigorosa deben ser 75 minutos. Y obviamente tener cambios alimentarios”, precisó.

Ante el panorama, Diana Carolina Velásquez, responsable de la Línea de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Secretaría de Salud de Cali, manifestó que le inquieta que la mala nutrición no solo se está dando por defecto sino también por exceso.

“La mala alimentación se está volviendo un hábito. Incluso en personas jóvenes ya estamos viendo enfermedades crónicas relacionadas con el exceso de peso”, aseveró.

La mujer añadió que hace poco se realizó una alianza con una ONG para apoyar proyectos que busquen mejorar la salud en los escolares. “Por eso somos una de las 50 ciudades del mundo que fuimos escogidas para trabajar en la alimentación escolar desde las tiendas escolares”.

#### **Diferencia entre sobrepeso y obesidad**

Una persona que mide 1.77 metros y que pesa 80 kilos estaría en el límite de lo que se considera sobrepeso. Si pesara 85 kilos se hablaría de sobrepeso, pero si pesara 95 kilos ya se considera obesidad.

En la web existe la herramienta: <http://www.calculoimc.com/> donde usted puede consultar si está es su peso ideal o no.