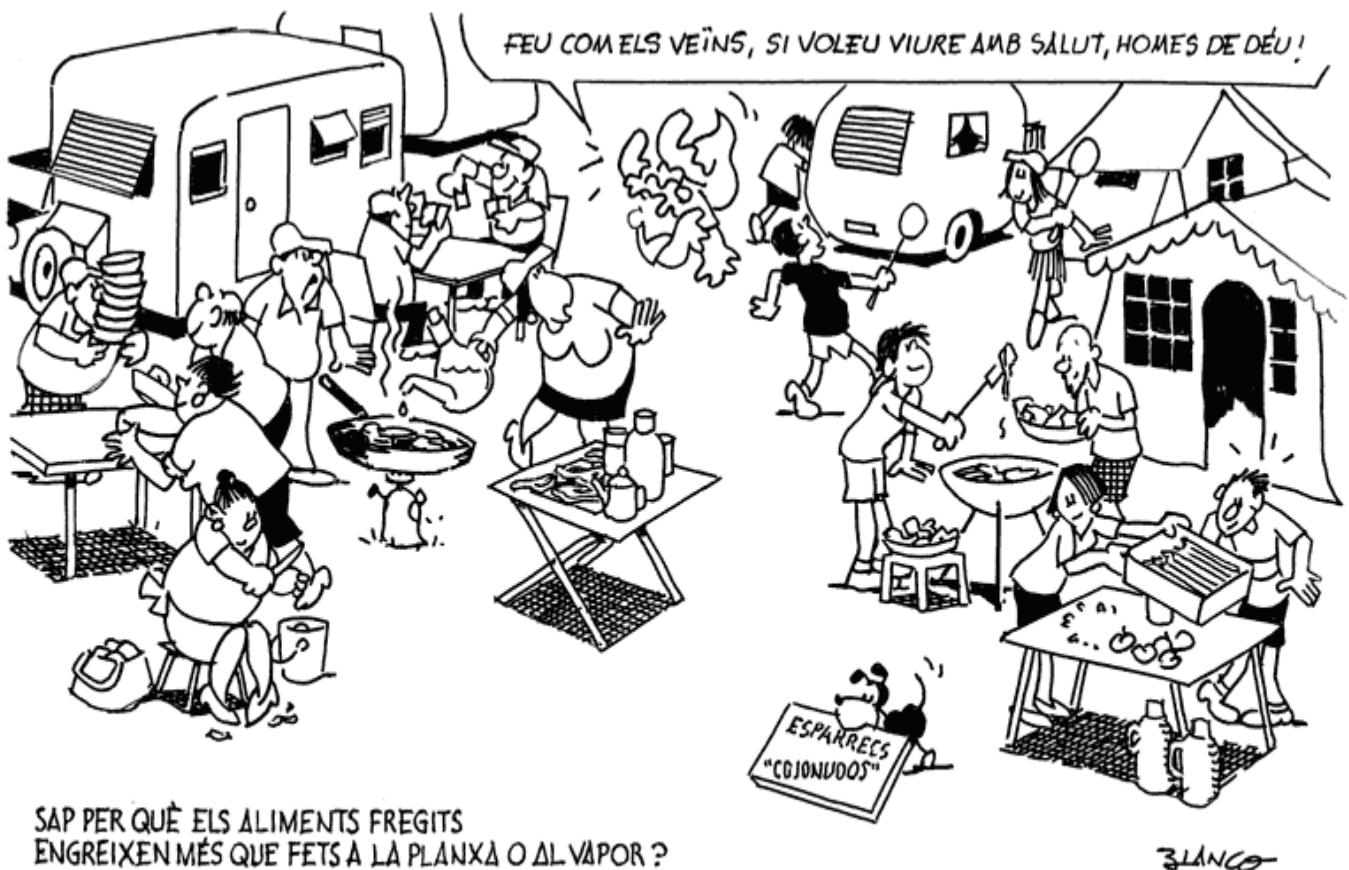




Píndola de Salut: Controlar el sobrepès i prevenir l'obesitat

L'obesitat és una malaltia crònica que provoca un excés d'acumulació de greix al cos. No es tracta d'un simple problema estètic, sinó que constitueix una veritable amenaça per a la nostra salut.



SAP PER QUÈ ELS ALIMENTS FREGITS
ENGREIXEN MÉS QUE FETS A LA PLANXA O AL VAPOR ?

PERQUÈ SÓN MÉS APETITOSOS I SE'N SOLEN MENJAR RÀCIONS MÉS GRANS; SÀCIEN POC, AFAVORINT UNA MAJOR INGESTA; LA SEVA ABSORCIÓ ÉS MÉS EFICIENT QUE LA DELS HIDRATS DE CARBONI O LES PROTEÏNES; ELS FREGITS, MOLTES VEGADES, S'ARREBOSSEN; NO ES FREGEIX SUBMERGINT L'ALIMENT EN OLI BULLENT, DE QUALITAT I NO RENOVAT AMB FREQUÈNCIA.

[1]

L'obesitat és una malaltia crònica que provoca un excés d'acumulació de greix al cos. No es

tracta d'un simple problema estètic, sinó que constitueix una veritable amenaça per a la nostra salut, ja que incrementa les possibilitats de patir altres malalties com diabetis, colesterol, hipertensió, malalties articulars, de la vesícula biliar, coronàries i respiratòries, entre d'altres. Així mateix, l'obesitat predisposa a patir apnees del son.

Com més alt sigui el grau d'obesitat més probable és que apareguin aquestes malalties i pitjor serà el seu pronòstic. De fet, **es calcula que les persones obeses viuen deu anys menys de mitjana** que les que tenen un pes normal.

Aquest problema de salut, qualificat per l'Organització Mundial de la Salut com l'epidèmia del segle XXI, té l'origen en causes que van des de:

- L'herència genètica
- Els trastorns endocrins
- La influència del medi ambient
- Problemes del sistema nerviós
- El tipus d'alimentació o l'activitat física

Aquests dos últims factors, **alimentació inadequada i manca d'activitat física**, estan relacionats amb la majoria de casos de sobrepès i obesitat. Els experts adverteixen que l'obesitat està augmentant de manera alarmant als països occidentals com a conseqüència del sedentarisme de la vida moderna i els mals hàbits alimentaris. Es creu que en els pròxims vint anys el nombre d'obesos es duplicarà.

Com es pot combatre l'obesitat? Controlar el sobrepès i no deixar que esdevingui obesitat és primordial. En qualsevol cas, prevenir l'aparició d'un i altra es centra en tres pilars bàsics: **reducció i modificació de la ingesta habitual, increment de l'activitat física i motivació**. L'exercici és fonamental.

Més píndoles

- [Té factors de risc de melanoma?](#) [2]

Enllaços:

[1] http://www.mgc.es/sites/default/files/1407_pindola_760_ca.gif

[2] <http://www.mgc.es/ca/salut-i-prevencio/pindola-de-salut-te-factors-de-risc-de-melanoma>