

# ISA apoya el Día Mundial de la Obesidad y "MEJOR NUTRICIÓN PARA TODOS"



La obesidad "abre la puerta" a numerosas enfermedades no transmisibles, como diabetes y enfermedades coronarias, así como a enfermedades de salud mental.

**800 MILLONES**  
de personas en todo el mundo padecen obesidad.



Se espera que la obesidad infantil aumente hasta un 60% a lo largo de la próxima década, llegando a **250 MILLONES PARA 2030**.



Este año, el mundo también ha descubierto que la obesidad puede ser un factor de riesgo para los resultados y las complicaciones graves de la **COVID-19**.

**Las personas con obesidad tienen el doble de probabilidades de ser hospitalizadas si dan positivo en COVID-19.**

La pandemia ha hecho que sea todavía más urgente abordar las numerosas y complejas causas de la obesidad, incluidas sobrealimentación y malnutrición. Las dietas también se han visto afectadas por el confinamiento, el aislamiento autoimpuesto y las medidas de cuarentena. Para unas vidas más largas y saludables, debería ser prioritario asegurar el mejor entorno nutricional posible, con fácil acceso a:

FRUTAS Y VERDURAS DE TODO TIPO

ALIMENTOS Y BEBIDAS BAJOS EN AZÚCARES, GRASAS Y SAL



PRODUCTOS INTEGRALES

ALIMENTOS PROTEICOS COMO PESCADO, AVES, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

Como parte de una "Mejor nutrición para todo el mundo" y un estilo de vida general saludable, los **edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden utilizarse** para ayudar a reducir la ingesta de azúcares y, a la vez, mantener el sabor dulce con menos calorías o sin calorías.



Sustituir los azúcares añadidos por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías puede ser una de entre las numerosas estrategias dietéticas para ayudar a reducir la ingesta calórica y contribuir, a su vez, al control del peso.

¡Otras acciones no nutricionales son igualmente importantes para combatir la obesidad!

Como:



eliminar el estigma del peso



asegurar el acceso a profesionales sanitarios formados en todo el mundo



¡modificaciones del estilo de vida, que incluyan un patrón de sueño saludable e incorporar más movimiento todos los días!

RECUERDA:

No hay una única causa o solución al problema de la obesidad. Simplificar la obesidad, sus causas y su control, puede hacer que intentarlo sea aún más duro. Te invitamos a ver el [vídeo de la ISA para el Día Mundial de la Obesidad](#), que explica la complejidad de la epidemia de obesidad.

photo left: ©World Obesity Federation



#WorldObesityDay #ISA4WOD

Referencias:  
1. World Obesity Day 2021. Obesity Fact Sheet & The roots of obesity run deep. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/information-resources>  
2. COVID-19 and Obesity resources. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/covid-for-healthcare-and-advocates>  
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>  
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154. [Epub ahead of print].