[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Barcelona el 13/12/2017

# [14 de Diciembre, Día Nacional de la Persona Obesa](http://www.notasdeprensa.es)

## Este Jueves, 14 de diciembre, se celebra el Día Nacional de la Persona Obesa y es importante resaltar la tendencia creciente en las tasas de Sobrepeso y Obesidad en la sociedad española. Según los datos ofrecidos por la Encuesta Europea de Salud, el 53 por ciento de los españoles presentan exceso de peso, de los cuales un 36 por ciento padece sobrepeso y un 17 por ciento obesidad

La Organización Mundial de la Salud considera el Sobrepeso y la Obesidad como uno de los principales problemas de salud pública, incluso por encima del tabaquismo. El abandono de la dieta mediterránea, el estrés, el comer fuera de casa y la falta de ejercicio físico han hecho que aumente gravemente el número de personas que presentan estas patologías en los últimos 10 años. Estas enfermedades metabólicas suponen unas de las más prevalentes en nuestro país siendo uno de los principales motivos del crecimiento de la mortalidad, ya que provocan la aparición de otras enfermedades como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, el aumento de colesterol, algunas enfermedades degenerativas osteoarticulares, enfermedades cardiovasculares y una mayor probabilidad de cáncer de útero, cáncer de colon, etc. A pesar de todos estos datos, no existe una conciencia generalizada sobre la importancia y la gravedad de padecer sobrepeso u obesidad. Bien por falta de información sobre los riesgos que representa, o por no considerarlo una enfermedad, el paciente con exceso de peso no acude a la consulta del médico especialista hasta que empieza a considerar que tiene un problema estético. Es ahí donde los profesionales de la salud deben incidir: el sobrepeso y la obesidad no deben de valorarse sólo como un problema estético, sino también y sobre todo, de salud. Una de las medidas para evitar el crecimiento de la Obesidad es levantar la voz de alarma en aquellos pacientes que de momento sólo presentan un índice leve de sobrepeso e informarles que este trastorno metabólico evoluciona hacia la Obesidad. Por esto es importante frenar su progresión en la fase en que todavía no afecta de forma importante a la salud. Hasta ahora, el sobrepeso y la obesidad se habían valorado como un simple desequilibrio energético, y las recomendaciones para su prevención se limitaban en reducir el consumo de calorías. Actualmente, los expertos en enfermedades metabólicas elaboran recomendaciones dietéticas buscando también un equilibrio entre la calidad de lo que se come según su valor nutricional y otras técnicas de soporte. Según el Dr. Josep Merlo, director médico de Clínica ServiDigest, “aunque el control de calorías es fundamental para adelgazar, no es la única estrategia. Para prevenir el sobrepeso y la obesidad, es importante aplicar lo que conocemos como dieta equilibrada, la práctica de actividad física, evitar los alimentos altamente procesados, el sedentarismo, la alteración de los patrones de sueño o el estrés crónico”. En algunos pacientes estas recomendaciones son claramente insuficientes. “Es importante personalizar los tratamientos para que sean eficaces a largo plazo, contemplando los factores de riesgo en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad. En Clínica ServiDigest se aplican para cambiar el entorno obesogénico, con intervención de todos nuestros especialistas en aparato digestivo, metabolismo, endocrinología, nutrición y dietética y psicología”. La concienciación y predisposición del paciente es tan importante como lo es la del entorno familiar que le apoya en la lucha contra esta enfermedad.

**Datos de contacto:**

Clínica ServiDigest

https://www.servidigest.com

934153464

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/14-de-diciembre-dia-nacional-de-la-persona](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Nutrición Sociedad

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)