

4 de març de 2023

Dia Mundial de l'Obesitat



Aquesta data busca conscienciar les persones sobre el **terrible dany que comporta una dieta alta en greixos i sucres per a l'organisme**, dieta que, de fet, és una de les més populars i propagades per tot el món.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), **l'obesitat ha aconseguit proporcions epidèmiques a escala mundial.**

Des del 2016, **1.900 milions d'adults** la pateixen, així com **340 milions d'infants i adolescents.**

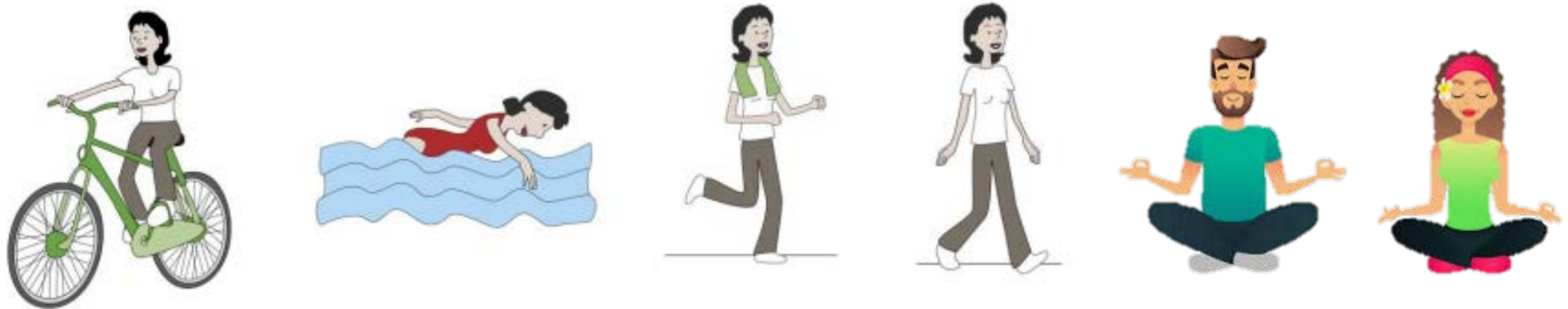
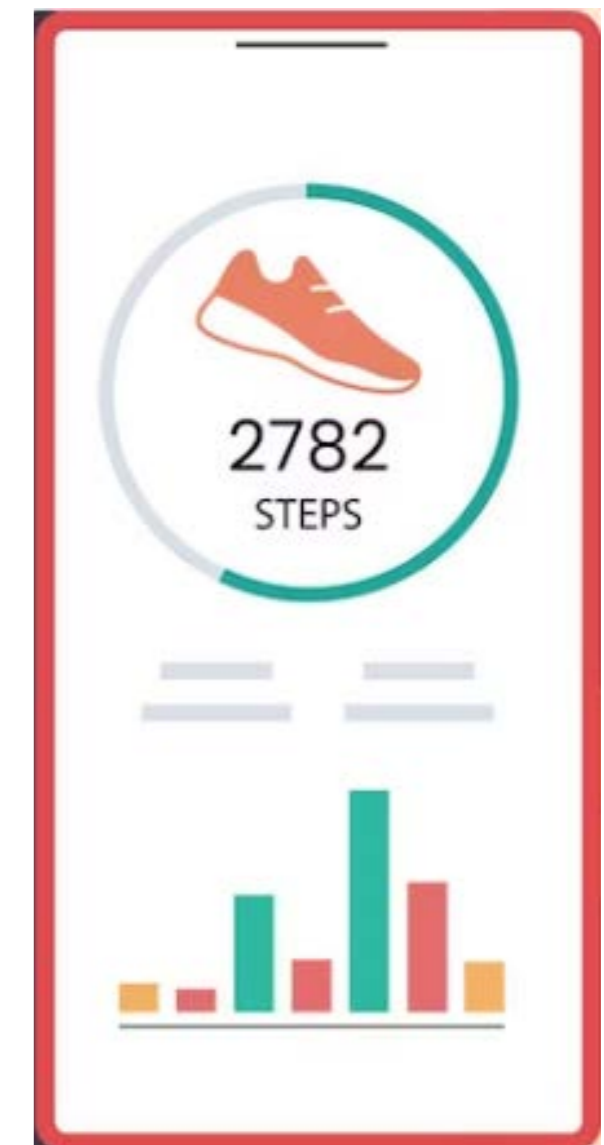
Eviteu aquesta malaltia que afecta diferents òrgans i predisposa a múltiples malalties, és per això que us recomanem **aplicar hàbits saludables per a una vida més sana:**

- Alimentació a base de **vegetals, verdures i proteïnes**
- Fer exercici o alguna **activitat física**
- Maneig de **l'estrès i l'ansietat**
- Bon **descans** nocturn

A l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus l'obesitat és tractada per la Unitat d'Obesitat i el Servei de Cirurgia Bariàtrica i Metabòlica, amb la col.laboració de Medicina de l'Esport, Anestesiologia, Psicologia, Psiquiatria i professionals d'infermeria.

Com ens podem començar a moure?

- Caminar diàriament 30 minuts seguits o
- Caminar 3 estones de 10 minuts o
- Caminar 10.000 passes cada dia (us podeu ajudar d'un podòmetre o d'alguna APP del mòbil)
- La meditació ens ajuda a controlar l'estrès



Recomanacions per a l'ansietat de menjar

- Fraccionar la ingesta en menjades freqüents i poc copioses, fer de 5 a 6 àpats al dia.
- Fixar l'horari dels àpats i, sobretot, no saltar-se'n cap.
- Recordeu que, els aliments de consistència dura requereixen un major temps de masticació i redueixen la sensació d'ansietat o "d'estómac buit" (amanides crues, pastanaga, api, pa torrat, bastonets de cogombre).
- Guardeu els aliments desaconsellats (xocolata, patates xips, caramels, bombons, pastisseria) en llocs poc accessibles i en recipients opacs.
- Recordeu que el que no es compra, no es menja.
- Prepareu una llista d'activitats per fer quan us sentiu ansiosos per menjar. Per exemple: caminar, fer manualitats, punt de creu...
- Aprendre a relaxar-se a fi d'evitar tensions que creen ansietat. Per exemple: ioga, tai-chí...

Recomanacions
per a l'ansietat:



Parlem d'obesitat



Parlem de ...

Quan es culpa
les persones per
la seva obesitat



L'obesitat sovint és impulsada per forces alienes al control d'una persona i és el resultat de factors biològics, genètics i ambientals complexos.

Parlem de ...

Risc genètic com a factor d'obesitat



Sabíeu que els nostres gens representen entre el 40 i el 70% de la vostra probabilitat de desenvolupar obesitat?



Parlem de ...

Obesitat infantil



L'obesitat infantil pot afectar profundament la salut física, el benestar emocional, el rendiment acadèmic i l'autoestima dels infants.

Sovint es perllonga fins l'edat adulta, pel que fa a l'educació. Una vida saludable, la prevenció i tractament són vitals per evitar l'augment global de l'obesitat.