

BOLETÍN DE PRENSA

Obesidad en adultos mayores, problema grave de salud en México: Comisión de Salud

28 de Agosto día del adulto mayor

Apostarán por terapia preventiva para combate de obesidad

En los ancianos la obesidad puede llegar a convertirse en una patología que propicie otras múltiples alteraciones, estudios demuestran que la obesidad puede acelerar el envejecimiento e incluso puede acelerar la mortalidad en este grupo de población advirtió Isaías Cortés Berumen, presidente de la Comisión de Salud en la Cámara de Diputados.

El legislador considera que en el marco de este 28 de Agosto día del Adulto Mayor en México deben reforzarse la suma de voluntades entre las diversas instancias de gobierno y sociedad para promover hábitos de vida saludables, a fin de llegar a la vejez con una calidad de vida adecuada que permita disminuir la presencia de enfermedades desencadenadas por la obesidad y el sobrepeso.

“Según la Organización Mundial de la Salud, toda persona mayor de 60 años es considerada como adulto mayor, persona de edad avanzada o de la tercera edad, según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social, se estima que casi 10% de la población que tiene 60 años o más presentan sobrepeso u obesidad, en consecuencia 50% padece problemas de hipertensión arterial y uno de cada tres diabetes mellitus”, puntualizó.

La vejez es un proceso natural de la vida del ser humano; sin embargo, los hábitos saludables que tiene el ser humano impactan en la calidad de vida que tendrán las personas cuando se conviertan en adultos mayores.

“Algunos estudios aseguran que para el 2050, la población que se encontrará en la etapa de la vejez en México, será de más de 33.8 millones. Actualmente, este sector representa 8.2% de los habitantes, de ahí la urgente necesidad por sumar esfuerzos para promover entre la población hábitos de vida saludables, la promoción de una alimentación equilibrada de nutrientes, evitar el sedentarismo, entre otras acciones”, indicó Cortés Berumen.

“Los protocolos basados en dietas alimenticias adecuadas, así como ejercicio y modificación de hábitos, son capaces de revertir la situación”, y desde la Comisión en la Cámara de Diputados se promoverán diversas acciones de difusión permanentes sobre las bondades de este binomio.

“La obesidad implica dos tipos de alteraciones graves para el anciano. Por un lado, la complicación de enfermedades como la hipertensión arterial, que es 2,5 veces más frecuente en obesos, la cardiopatía isquémica, la diabetes mellitus e incluso ya hay estudios que hablan de una mayor prevalencia de las neoplasias en obesos. Además, existen una serie de alteraciones para la estética, e incluso psíquicas, que contribuyen a que el envejecimiento no sea satisfactorio, pues producen numerosas dificultades: trastornos venosos, entre otros”.

El cuerpo, con el paso de los años, sufre una serie de cambios fisiológicos que están directamente relacionados con el proceso de envejecimiento celular y con una tendencia a llevar una vida más sedentaria. Entre otros aspectos, disminuye el agua del cuerpo y la sensación de sed, generando un riesgo de deshidratación involuntaria. Aparecen problemas de la visión y el olfato, lo que hace menos atrayente la comida. Si a esto se suma la pérdida de las papilas gustativas y las dificultades para mascar y tragar, las personas mayores van dejando de lado su alimentación.

Esta realidad “Nos obliga a impulsar a terapia preventiva en detrimento de la curativa, y las medidas de prevención se deben centrar en el ejercicio físico adecuado a las características de cada adulto mayor, y en la educación sobre los hábitos alimenticios”.

Proponen acciones contra la obesidad y el envejecimiento:

Ejercicio y educación alimentaria, centran el protocolo de seguimiento de la obesidad que deberá impulsarse en nuestro país,

El tratamiento de la obesidad puede ser dieta, ejercicio, modificación de conducta, terapia farmacológica o cirugía. En la población adulta en general, la mayoría de las opciones de tratamiento producen una mejoría modesta y sustentable del peso, lo suficiente como para mejorar el control glucémico, de los lípidos y de la presión sanguínea. La opción más sencilla consiste básicamente en limitar la ingesta de grasa; aumentar el consumo de frutas y vegetales, legumbres, nueces y granos; limitar la ingesta de azúcares; y participar en actividades físicas regularmente. En algunos casos, hay que recurrir al tratamiento farmacológico; y, en casos en que todo lo anterior ha fallado, se podría considerar la cirugía.

Para Saber:

- Las estadísticas, han venido afirmando desde hace tiempo que en los próximos 26 años, prácticamente se triplicará la población de adultos mayores en nuestro país. Es decir, México será un país de adultos mayores lo cual no es malo si se vive con calidad.
- De acuerdo con las proyecciones nacionales se estima que si en 2006 había cerca de 8.6 millones de adultos mayores (personas de 60 años o más), quienes representaban 9.0 por ciento del total de la población; para el 2011 se alcanzó la cifra de 10 millones.
- Si la proporción continúa en ascenso para el año 2020 serán 15 millones y para el año 2030 habremos rebasado los 22 millones. De modo que este segmento de la población ascenderá a 8.9, 12.5 y 17.5 por ciento del total de la población, respectivamente, en las siguientes décadas.
- En nuestro país los mayores de 70 años suman ya 3.5 millones, mas se prevé que alcanzarán 4.4 millones en 2010, 6.5 millones en 2020 y 10.2 millones una década después.