



Recibido: 01 de noviembre de 2023
Aceptado: 25 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado
DOI 10.59157/redicyt122023149

Nutrición y Actividad Física: Claves para Combatir la Obesidad.

Alan Herrera Sánchez
herrerasanchezalan22@gmail.com

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz
Veracruz, México.

Síntesis.

La obesidad en México, líder según la OMS, se atribuye al sedentarismo electrónico. Este artículo destaca la importancia de hábitos saludables, abordando nutrición, actividad física y prevención de enfermedades.

Cuerpo del Artículo

Introducción:

La obesidad ha alcanzado proporciones alarmantes en México, siendo líder en obesidad infantil según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este problema se atribuye a la disminución de la actividad física, reemplazada por el sedentarismo generado por dispositivos electrónicos. Este artículo aborda la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, destacando la relación entre la actividad física, la nutrición y la prevención de enfermedades.

En la actualidad la obesidad es un problema a nivel nacional muy grave la Organización Mundial de la Salud (OMS) a indicado que en México ocupa el primer en obesidad infantil , esto eventualmente ocurre ya que la poca actividad física que los niños y adultos ya no es la misma que hace algunos años, cuando en la calles veían niños jugando, en la actualidad eso ya no ocurre, ahora todo fue sustituido por aparatos electrónicos que ocasiona la actividad física, que va de la mano con nutrición que de acuerdo a la OMS es el desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías es la causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso, que produce una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, muchas enfermedades que no se veían de unos años para la actualidad, se incrementa por la nula información que hay sobre la nutrición, son casos del día a día como la alimentación, utilizar demasiado aceite, consumir demasiado azúcar tomar refrescos el cuerpo lo resiente, esto conlleva lleva a tener sobrepeso, si bien la alimentación toma un rol muy importante en el ser humano hay que tomar en cuenta la actividad física, qué con el paso de los años se disminuye, el motivo de esta artículo es invitar a la sociedad a tener un estilo de vida más saludable y reactivar la actualidad física ya que hablando en los deportistas, también la nutrición es un factor relevante en el rendimiento deportivo.

El objetivo de la nutrición deportiva es aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para intención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo



corporal, esto para dar lo mejor de cada uno de ellos deportistas como cristiano Ronaldo el claro ejemplo de la nutrición porque no importa la edad que tenga actualmente tiene 38 años y sigue a un alto nivel deportivo, e incluso especialistas afirman que tiene un físico de 23 años todo esto a su estilo de vida saludable que lleva eso hablando de futbolistas el impacto que es tener una vida saludable, pero hablando de fisicoculturismo también una semana previa a la competencia, día de la competición y recuperación.

Otro aspecto central, es asegurar una hidratación adecuada, para lo cual es fundamental implementar planes adaptados a los requerimientos individuales como parte del programa de entrenamiento. Finalmente, es importante considerar el uso de suplementos en los deportistas basados en la evidencia de la medicina actual, no sin antes es recomendable estar asesorado de un nutriólogo para obtener beneficios a partir de ellos, evitar riesgo de salud y de dopaje, eso ya entrando a más a detalle sobre lo que es la nutrición y el impacto e importancia que con lleva aplicada en los deportistas, pero la actividad física es vital para el ser humano y consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos con el consiguiente consumo de energía, para una mejor salud. Sin bien no es necesario ser un deportista de alto rendimiento lo más habitual y recomendable de actividades físicas actividades físicas más populares para niños ya que es preocupante el sobre peso es montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, y participar en actividades recreativas y juegos. Todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos, cabe mencionar que pueden ser actividades didácticas para que a los niños se sientan atraídos, pero sin dejar de lado lo benéfico que es para ellos si esto se complementa con una nutrición balanceada. Asimismo, la OMS destaca que cualquier actividad física es mejor que la inactividad.

Pero la nutrición y la actividad física que más beneficios tiene la para los niños y los adolescentes: El estado físico cardiorrespiratorio y muscular que es muy importante hablando de deportes para el rendimiento La salud cardio metabólica (tensión arterial, alteración en los niveles de lípidos en sangre, hiperglucemia y resistencia a la insulina) personas con alguna enfermedad es de vital importancia tener actividad física la salud tiene resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva),ejercitarse durante 1 hora promueve a un mejor desempeño, en área laboral ya que oxigena tu mente tener salud mental es de las cosas que no se toca el tema pero lo importante que conlleva esto mucha gente pierde la vida por la depresión, tener una vida saludable y actividad física previene la reducción de los síntomas de depresión entre otras, entrando al tema sobre la salud en adultos es más alarmante ya que si es preocupante la obesidad en México muchas de las enfermedades son por la diabetes o enfermedades cardiovasculares hablando de la hipertensión ni se diga pero esto es por la mala alimentación, me encantaría tener una campaña donde hable sobre lo que se puede prevenir con una nutrición balanceada y una actividad física para promover lo que se puede prevenir tocar los temas como reducir la mortalidad por problemas de hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, reducir de gran medida los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente como la vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales prevenir los incidentes de la diabetes tipo 2, ya que este tipo de diabetes es de vital importancia que se lleva una nutrición saludable por la insuficiencia de insulina se controla, todo esto con el afán de cambiar los hábitos de alimentación, cabe mencionar que los padres de familia si ellos cambien su alimentación por obvias razones sus



hijos lo harán entonces si es de vital importancia que los adultos tomen conciencia y en general la sociedad prevenga muchas enfermedades.

Se preguntaran porque ayuda a la mente, bueno por medio del deporte los beneficios que son la práctica regular de cualquier deporte, ya sea de manera individual o en equipo, puede contribuir a mejorar el estado de ánimo, la gestión de las emociones y el desarrollo de capacidades como la paciencia, la disciplina, la tolerancia, los deportes proporcionan múltiples beneficios a quienes los practican con regularidad, como el desarrollo del sentido del orden y la disciplina, de diversas capacidades, habilidades para la vida y aporta a la salud integral.

Conclusión:

La nutrición y la actividad física son elementos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable. La obesidad no solo afecta a los niños, sino que también tiene repercusiones graves en la salud de los adultos, contribuyendo a enfermedades como la diabetes y trastornos cardiovasculares. Promover la conciencia sobre la importancia de una nutrición balanceada y la actividad física regular es esencial para prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento académico y laboral, y contribuir al bienestar integral.

