



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y CULTURA
BOLETÍN DE PRENSA N° 062
08 de febrero de 2019

El tiempo, un aliado para combatir la obesidad y sobrepeso

En el segmento La Voz del Invitado de Radio Universitaria, la nutricionista del Hospital del Día de la Universidad Central, Tania Ron, detalló las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad en la sociedad ecuatoriana. Comentó que cerca del 60% de los pacientes que recibe en su consultorio, tienen estos problemas.

Ron indicó que el diagnóstico del sobrepeso y obesidad está determinado por el índice de masa corporal de acuerdo a la edad y estura de cada paciente, además del porcentaje de grasa y el perímetro de la cintura. La doctora indicó que existen varios factores que determinan un incremento de peso, como el sedentarismo y malos hábitos alimenticios tanto en cantidad como en calidad de los productos que son consumidos.

El tiempo es un factor crucial al momento de decidir cambiar a un estilo de vida más saludable, es por eso que la nutricionista recomendó planificar el día a día con el fin de crear un espacio de actividad física, buscar lugares que ofrezcan alimentación saludable o preparar en casa comida que contenga principalmente frutas y hortalizas.

La doctora del Hospital del Día destacó la importancia de mantener un peso sano, ya que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de padecer enfermedades como ovario poliquístico, diabetes e hipertensión. Además, el exceso de peso produce cambios en el ADN que está asociado al riesgo de desarrollar cáncer de seno, tiroides y de páncreas.

Las personas interesadas en tratarse con un nutricionista, pueden acercarse al Hospital del Día de la Universidad Central de lunes a viernes en horario de 08:00 a 16:00. A.C.

