

LA IMPORTANCIA DE LA COMIDA SANA

La obesidad, una pandemia que no se detiene.

Según la OMS, la obesidad es una enfermedad grave que actualmente, se debe considerar como una pandemia.

Es un problema que pocas personas toman en serio, porque en nuestra vida diaria vemos a personas obesas frecuentemente, por lo que no nos parece extraño y esto es debido a que solo en España, uno de cada tres niños y niñas de 8 a 16 años presenta obesidad o sobrepeso.

¿A qué se debe que el 31,6% de personas presenten sobrepeso?

La mayoría de la población piensa que esto es una consecuencia de no hacer deporte o de mantener malos hábitos alimentarios, pero hay más motivos.

Seguir una buena dieta alimentaria es esencial para la salud, pero a su vez, es caro, hablando desde el punto de económico. La obesidad afecta al 23,2% de niños y niñas con rentas bajas. Por ejemplo, para hacer una ensalada se tiene que comprar lechuga, tomate y atún, que en total suman aproximadamente 8€ y, sin embargo, comprar un menú en un lugar de comida rápida con una hamburguesa de dos carnes, un paquete de patatas fritas y un refresco, cuesta un total de 6,86€. Aquí, se aprecia claramente que la comida es más barata.

Con la situación económica de España (sube el precio de la luz, de la gasolina, del agua, muchas personas en paro con la pandemia,...), las personas buscan lo más barato y rápido.

Lo que no se tiene en cuenta es lo perjudicial que es para la salud, la obesidad mata a cada año a 4 millones de personas en todo el mundo. Para el Estado, el hecho de que haya tantas personas con sobrepeso, supone un déficit importante en el gasto sanitario.

En resumen, ¿cuál es la principal causa de la obesidad? ¿Quizás no se le da la importancia que tiene o no nos lo planteamos? ¿Es una cuestión de comodidad?

Belén Mora Cortés 3ºD