

28 DE JUNIO DE 2018.

**DIPUTADA ANTONIA GÓMEZ LUNA, DEL PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE MÉXICO.**

**ASUNTOS GENERALES:**

**TEMA: “OBESIDAD”.**

Con su permiso Diputada Presidenta, diputados y diputadas, medios de comunicación y público presente:

La pasividad y el aburrimiento es el camino perfecto hacia la obesidad y el sobre peso.

Me es grato dirigirme desde esta tribuna este día, para expresar un tema de relevancia social correspondiente a la obesidad y el sobrepeso en nuestro país. Cabe mencionar que existe un choque “irónico” en este tema, dado que existen casos severos de desnutrición, en comunidades marginadas o indígenas.

En la actualidad, México es un país que está en un proceso de desarrollo y cambios socioculturales acelerados. Nuestro país experimenta una severa industrialización en sus alimentos, ya que ha habido una transformación cultural en la dieta con la ingesta constante de alimentos procesados y ricos en grasas saturadas, sacarosa y sodio.

El consumo constante de alimentos industrializados y envasados, de fácil preparación, además de la ingesta cotidiana de alimentos en puestos ambulantes, ricos en carnes y grasas, provoca que las personas puedan saciar su apetito de manera rápida, ocasionando que no haya una absorción de los nutrientes necesarios para una salud óptima. Si a esto le sumamos la falta de una buena activación física podemos deducir el motivo por el cual nuestro país ha llegado a alcanzar el puesto número uno en obesidad, esta enfermedad abarca desde niños hasta adultos mayores, sin respetar edades, razas, nivel socioeconómico, y mucho menos el nivel sociocultural.

De acuerdo a la OMS la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se considera esta enfermedad el quinto factor causante de muerte entre la población, ya que al año se estiman 2.8 millones de defunciones, además de las enfermedades que se derivan a causa de este padecimiento como lo son: diabetes, cardiopatías isquémicas, cáncer, entre otros.

La obesidad puede tener dos orígenes y de ello devienen los siguientes tipos de obesidad que existen: la exógena y la endógena. La exógena, se origina por una alimentación excesiva y la endógena es el resultado de diversas causas metabólicas.

Olivier De Schutter relator de la ONU señaló que 7 de cada 10 mexicanos padecen de obesidad, por lo que enfatizó la necesidad que tiene el gobierno de trazar nuevas estrategias para enfrentar los grandes rezagos en este sector.

El sobrepeso entre los mexicanos se debe a que entre el 60 y 80% de los mayores de 20 años no realiza ninguna actividad física, por el horario de trabajo actual, el uso de los medios de transporte y la creciente urbanización.

Cabe mencionar que se aprobó la ley contra la obesidad, la cual señala, que se prohíbe el consumo de alimentos chatarra, especialmente en las escuelas de los diferentes niveles educativos y principalmente en nivel básico. Una alternativa que se puede fortalecer en la activación física es incrementar la infraestructura, el equipamiento de gimnasios y profesionales en la rama para atender la materia de educación física.

La obesidad y el sobrepeso son causa de bullying, ya que el aspecto físico genera que se les falte al respeto, provocando que haya una baja autoestima en ellos, sin darnos cuenta que es mejor apoyarlos para erradicar el problema. Es importante señalar que a causa del sobre consumo de alimentos, genera sentimiento de culpa y es causa principal de la anorexia y la bulimia.

El deporte y la alimentación, son dos elementos básicos para tener un mejor metabolismo, estos van de la mano, el primero genera la liberación de calorías, energía y con la práctica de este acaba con la tensión y ayuda a despejar la

mente. El segundo proporciona energía al cuerpo y los nutrientes esenciales para tener una buena salud.

Para ello, solicito a las dependencias gubernamentales e institucionales salud, educación a poner énfasis y priorizar el problema de la obesidad; por ello propongo que haya un cambio de nuestros hábitos y comencemos por ser proactivos, ya que cada uno de nosotros somos los responsables de la vida que llevamos y de las decisiones que tomamos.

Es importante iniciar con un objetivo, una meta, para colocar una barrera a lo negativo que nos puede perjudicar en la salud, seamos valientes a decir no a lo que nos provoca daños.

Debemos saber organizarnos y administrar nuestros tiempos, así poner las cosas prioritarias, ya que con ello, podemos destinar un cierto tiempo para realizar algún deporte o actividad recreativa de nuestro gusto.

Descansar bien, tener una buena nutrición, eliminar la comida chatarra y hacer ejercicio por lo menos 3 veces a la semana empleando de 20 a 30 minutos.

Hacer a un lado las bebidas con alto índice de sodio, carbohidratos y gas, por agua natural, provoca a nuestro organismo mejores beneficios.

Sigamos la dieta del plato de buen comer propuesto por la organización mundial de la salud.

Mantente alerta de las adicciones de cualquier tipo.

Respetables compañeros diputados estamos a tiempo de revocar ese título que hemos ganado, los invito a realizar un cambio en la rutina cotidiana mejorando los hábitos, buscando alternativas que coadyuven a nuestra salud y podamos tener una mejor calidad de vida. Aprendamos a decir no a lo que nos pueda traer como consecuencia a largo plazo, una enfermedad de graves consecuencias e incluso la muerte tiempo de los chiapanecos quiérete a ti mismo, la salud está en tus manos.

Es cuanto Diputada Presidenta.