

ARTÍCULO N° 7

Epidemia de obesidad en Europa

Los países que integran el viejo continente han presumido década tras década de tener las democracias más antiguas, las redes sociales más amplias y las mejores dietas del planeta. Sin embargo, ese paisaje ha dado un giro radical en los últimos años. La crisis, el marketing de la industria alimenticia y las nuevas tecnologías han contribuido en paralelo a que una gran mayoría de ciudadanos hayan aumentado de talla. Un volumen que no dejará de incrementar, según las previsiones de los expertos recogidas esta semana en varios informes.

Si **la dieta mediterránea** es la mejor evidencia científica en cuanto a sus beneficios sobre la salud, también es cierto que los ciudadanos que se bañan a orillas del Mediterráneo **siguen cada vez menos la alimentación de sus antepasados**. Ahora, los productos procesados, la bollería, el azúcar presente en mil sitios son la norma del día a día de muchas personas. De ahí que las estimaciones sobre la tasa de sobrepeso y obesidad se queden cortas a medida que pasan las páginas del calendario.

Así lo constata un informe presentado en el Congreso Europeo de Obesidad que se ha celebrado en Praga y que pinta un escenario cuando menos preocupante para la Europa de 2030. **El peor pronóstico es para los irlandeses** pues casi todos (un 89%) tendrán sobrepeso en 15 años y la mitad (48%), obesidad. De cerca les siguen los británicos que, para 2030, el 74% tendrá exceso de peso y el 36% obesidad.

Los países bañados por el Mediterráneo no presentan un panorama más estilizado. **La previsión es que en 15 años el 21% de las españolas será obesa**, pero si miramos a la población masculina esa cifra asciende al 36%. Los porcentajes aumentan cuando se habla de sobrepeso porque en menos de dos décadas **el 58% de las mujeres y el 80% de los hombres tendrán unos kilos de más**.

Son previsiones que forman parte del Proyecto *“Modelando la Obesidad”* que ha sido desarrollado conjuntamente por el Foro de la Salud del Reino Unido, la Oficina Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Comisión Europea. El trabajo, realizado por Laura Webber y el doctor Joao Breda, ha evaluado los datos de 53 países de la región europea.

«**Es realmente alarmante ver que tres de cada cuatro personas en Europa tendrá sobrepeso y en algunos países casi el 100%**. No hay que culpabilizar a la persona obesa porque éste es un problema de todos, desde los gobiernos con los recursos que destinan contra la obesidad hasta cómo se organiza el entorno para promover el ejercicio.

«**La prevención del sobrepeso y la obesidad es cada día más importante.** La reducción de actividad es un factor de riesgo muy importante pero la dieta también lo es. En los países mediterráneos desafortunadamente se está perdiendo los valores tradicionales de su dieta que incluye todos los elementos protectores como frutas y verduras, pescado, aceite de oliva con moderación... y hay que recuperarlos sobre todo para la dieta de los niños», explica a EL MUNDO Breda.

Otro factor que está detrás de este incremento es **la crisis económica**. «Existe evidencia de que las situaciones de crisis aumentan la prevalencia de obesidad pues ante la escasez de recursos las personas optan por determinados alimentos. **“Es más barato comer mal que tomar una alimentación equilibrada”**».

Por otro lado, la falta de normativas más estrictas que regulen la adición de azúcares en los alimentos procesados es una demanda de muchos especialistas. De hecho, el gobierno británico está evaluando el impacto de posibles medidas, como proteger a la infancia de los anuncios de comida en televisión o imponer algún tipo de impuesto al azúcar de origen industrial.

Las cifras sobre obesidad y sobrepeso, que como advierten los expertos no dejan de ser proyecciones que no garantizan que el futuro sea exactamente así, alertan de futuros problemas. «Un aumento de obesidad conduce claramente a más enfermedades crónicas como la diabetes y las patologías cardiovasculares, por lo que las medidas para aumentar la actividad física y mejora la dieta son muy importantes», afirma Breda.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- *Un resumen del artículo*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).*
- *Una conclusión.*

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!