

¡Pierde peso y gana salud!

Controlar el peso es fundamental para una buena salud, ya que representa un factor de riesgo importante de desarrollar alguna de las cuatro enfermedades no transmisibles más comunes: cáncer, enfermedad cardiovascular, enfermedad respiratoria crónica y diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que aproximadamente un 30% de las muertes por cáncer se deben a cinco factores de riesgo conductuales y dietéticos: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol.



Chile es el noveno país del mundo con más sobrepeso, con un IMC promedio de **27,1 para los hombres y 28,5 para las mujeres, siendo el promedio nacional de 27,8.**

Abandona los malos hábitos y controla tu peso



No te saltes el desayuno

Si lo haces, serás 4 veces más propenso a ser obeso. Desayunar ayuda a iniciar tu metabolismo.



Come + fibra

Tendrás una mayor sensación de saciedad y niveles más altos de energía durante todo el día.



Bebe + agua

Antes de las comidas disminuirá el apetito de manera que no comerás tanto.



No te quedes sentado

Levántate al menos 10 minutos cada hora.



Duerme bien

Las personas que duermen mucho o muy poco, son más propensas a subir de peso que quienes descansan entre 7 y 8 horas.

Circunferencia de cintura

La ubicación predominante de la grasa alrededor de la cintura es un factor de riesgo para patologías crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
Hombres	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mujeres	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Fuente: OMS. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, 1997.

En Chile

Principales factores de riesgo de Enfermedades No Transmisibles



Fuente: Encuesta Nacional de Salud (2009-2010), Ministerio de Salud.