

Nutrióloga DF San Angel
Consulta \$400.
Autora libro best-seller "Come, disfruta y adelgaza"
www.comedistrutayad...

Baja de peso Cariló SPA
Obesidad Celulitis
Estrias Flacidez
Mejora tu cuerpo y salud 50% descu
www.carilo.com.mx

Estrena cuerpo y auto
Obten tu figura ideal en San Angel
Oportunidad de ganar un Rogue 2011
sportsworld.com.mx/gi...

Baja de Peso/Fitness Step
Tonifica tu cuerpo paso a paso.
Corrige tu postura, Pídelo Aquí!
www.Fitnessstep.tv

- A tu servicio
- E-boletines
 - Móvil alertas
 - RSS

impre.com inicio > Canales > Salud > Salud general

Pierde peso con responsabilidad

Utilizar productos milagrosos para bajar de peso, no tener una dieta balanceada y no hacer ejercicio pueden dañar seriamente tu salud.

Luciana del Ángel | 2011-03-12

Califica este artículo: Calificación promedio: Tamaño del texto:

Imprimir | Enviar | Comentar | Guardar | Vincular a

0

¿Sabías que el 65 por ciento de las mujeres están sometidas constantemente a dietas para perder peso?, según un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en 2008.

Y es que la persecución por el peso ya no se limita solamente a los comentarios de la familia, los amigos o las tendencias de la moda. Ahora ha llegado también a los medios de comunicación, las mismas instancias de salud y hasta en las empresas.

Un ejemplo muy claro de este último punto es el anuncio que recientemente hizo el gobierno de Japón, respecto a que multará a empresas públicas y privadas que tengan empleados con sobrepeso u obesidad. La idea no es que los despidan, sino que los apoyen para perder kilos y que en 4 años el 10% de la población nipona reduzca el diámetro de su cintura.

Apostar a que los individuos dejen de comer ciertos alimentos, en lugar de promover una cultura enfocada a evitar los consumos excesivos, se ha convertido más en un problema que en una solución para quienes cargan con algunos kilos de más.

Adelgazar con responsabilidad

Tener que cumplir con el estereotipo de un cuerpo delgado sin importar a costa de qué se logre, trae consigo una factura alta que pagar y no solamente desde el punto de vista de la salud física sino también mental: "a las personas, especialmente a las mujeres se les persigue para que luzcan esbeltas sin importar que en esa búsqueda pongan en riesgo su salud. No hay una



La mejor manera de bajar de peso es llevar una dieta balanceada y hacer ejercicio, siempre bajo la tutela de un especialista. Photos.com

- Mitos entre el juco y la fruta fresca
- Ejercicio mejora habilidad matemática

1/1



impreZona

Más Vistas

- Triste amanecer por la muerte de Elizabeth Taylor
- Homosexuales abren espacios en la iglesia
- Nina en medio de polemica migratoria
- En 'Rapido y Furioso' habria otras manos
- Obama impulsa a Centroamerica

PUBLICIDAD

Dietas profesionales -70%
Haz una dieta profesional al -70% Los mejores centros de DF
www.GROUPON.com.mx

Cuerpo Saludable
Multivitaminicos y Control de Peso
Contactanos y Cambia tu Vida
www.oportunidadmannatech.com.mx

Alimentacion Enteral
Equipo de Alimentacion y Nutricion En Casa y Hospitales A Domicilio
SaludyHogar.com.mx/Enteral

PUBLICIDAD

Blogs Destacados

Marcador de Rafael Ramos
Rafael Ramos Villagrana comparte su tribuna, con la tribuna infinita del lector.

Politiqueando
Sobre politica, actualidad y más

preocupación real por lograr un cuerpo sano a base de una alimentación adecuada y una dosis de ejercicio frecuente", explica el doctor Roberto Rodríguez Nava, especialista en medicina del deporte.

Y agrega que para que un plan de pérdida de peso sea eficiente por completo, el médico debe de convertirse en el mejor aliado de la paciente, primero haciéndole ver que lo importante es cuidar ante todo la salud, adaptando la dieta de acuerdo a lo que le guste comer y hacerla accesible de acuerdo al sitio en el que pueda consumir sus alimentos.

Además, advierte de la importancia de no dejarse llevar por falsas promesas que se ofrecen no solamente a partir de los llamados productos 'milagro', también lamentablemente llegan a través de especialistas que sí logran hacer que pierda kilos, pero no hay un programa de mantenimiento que respalde y por lo general, al paso del tiempo recuperan lo perdido.

Un golpe a la autoestima

El doctor Rodríguez Nava es muy claro al señalar que el principal motor para apegar a un nuevo régimen alimentario, es estar convencida de que es a favor de la salud, porque la consecuencia inmediata será sentirse bien con una misma pues habrá un impacto en la talla, los rasgos físicos y del rostro se afinan, lo que ayuda sin duda a la estética.

Y señala: "no hay que olvidar que sin salud no hay belleza. Una persona que no se alimenta adecuadamente y no hace ejercicio, tendrá repercusiones en todo el organismo, esto incluye lo que se ve y no se ve, es decir en los órganos internos, los músculos, en la piel y el cabello, sin mencionar que hasta el estado de ánimo se ve afectado".

En cuanto a la apariencia física, la moda y la sociedad pueden dictar ciertas características para que luzcas 'chic', sin embargo, en ningún caso hay una preocupación real por tu bienestar. A ti te toca asumir esta responsabilidad y hacer una seria evaluación acerca de si vale la pena poner en riesgo tu salud física y emocional con tal de cumplir con cánones de belleza que están alejados de nuestra realidad, o bien salirte de la lista de las perseguidas, aceptarte tal y como eres para que a partir de ahí procures tu peso adecuado sin poner en riesgo tu integridad.

Numeralia

Entre cuidar el cuerpo y volverse obsesiva por mantener un peso corporal muy por debajo del ideal hay una corta distancia, por esta razón los trastornos alimentarios se han potencializado y cada vez a una menor edad, esta es una muestra de un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México en 2008:

- Más de la mitad de las mujeres entre 12 y 25 años comienzan a hacer dieta por razones estéticas.
- 200 mil mujeres en el país sufren de trastornos alimentarios.

Para saber más

La cocina de la felicidad
Adriana Ortemberg
Editorial Urano

www.sermexico.org.mx
Bojorge@teleton.org.mx



Tu mundo al día
Entérate de lo que está pasando, visita el blog que te ofrece en imágenes lo...

Paraiso Rosa

Atrévete a entrar al Paraiso Rosa
Encontrarás las últimas noticias sobre tus estrellas favoritas, video,...

PUBLICIDAD

¡Regístrate para ganar una carta astral!

PUBLICIDAD

Alpura Nuevo Envase
Evita Derrames, Sellado Hermético y es Resellable
¡Conócelo Aquí!
www.Alpura-online.com

Anuncios Google

Noticias Principales

- Cae el consuegro de 'El Chapo' Guzmán
- Obama culmina su visita a América Latina
- En 'Rápido y Furioso' habría otras manos
- Estalla bomba en parada de autobuses en Jerusalén
- Preocupa revisión de antecedentes para trabajo

Ver más Noticias

PUBLICIDAD

Diets profesionales -70%
Haz una dieta profesional al -70% Los mejores centros de DF
www.GROUPON.com.mx

Nutrióloga DF San Ángel
Consulta \$400. Autora libro best-seller "Come, disfruta y adelgaza"
www.comedisfrutayadelgaza.com

Estrena cuerpo y auto
Obten tu figura ideal en San Angel
Oportunidad de ganar un Rogue 2011
sportsworld.com.mx/gimnasios/dieta

Anuncios Google

Hoy en **impre.com**

impre.com



Murió Elizabeth Taylor
Según medios estadounidenses, la actriz habría fallecido hoy a los 79 años.



Internet | Modo protegido: activado



125%