

COMISIÓN HONORARIA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Actividad física y salud

Area de Educación
Poblacional



Pasómetros

- Durante 1 mes se entregó por 24 horas los pasómetros a los funcionarios que quisieron participar con el objetivo de medir cuántos pasos daban en ese período
- Participaron 30 hombres y 30 mujeres

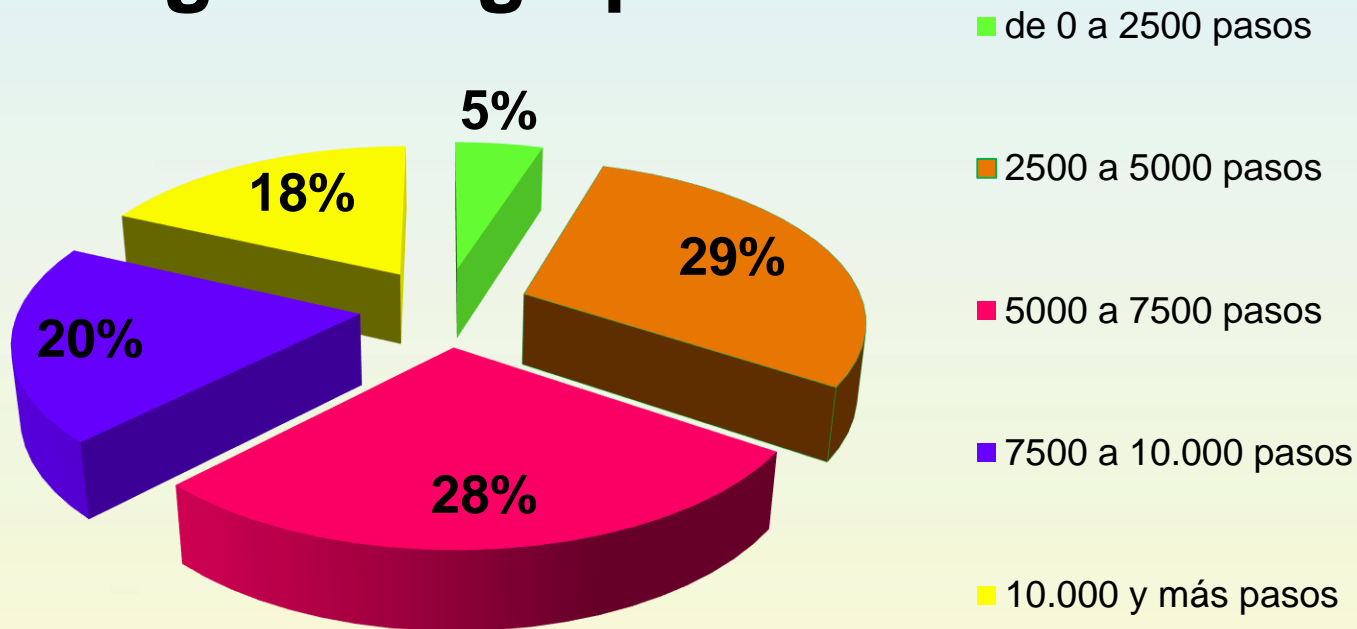
Objetivos:

- Medir actividad física de los participantes
- Generar reflexión sobre cuán activos o pasivos somos y esto relacionado con la alimentación, cómo incide en nuestro peso.
- Brindar información sobre incidencia de la obesidad en la salud.

Mínimo de pasos para llegar a un nivel que incida en la salud:

10.000 pasos/día

Porcentaje de participantes según rango pasos/día



Promedio de pasos del grupo participante: 6700

Entre todos

- Individualmente escriban TODO lo que comieron ayer y que cantidad de actividad física (sumen las horas o minutos) hicieron la semana pasada
- Luego, en subgrupos comenten entre ustedes lo que pusieron y hagan una síntesis para compartir entre todos

Beneficios de la actividad Física en la prevención del Cáncer

- Cambios en la alimentación y la actividad física: la sociedad sufre exceso de peso.
- Según la OMS tanto las cardiopatías, los ACV, diabetes y el cáncer, podrían evitarse con una dieta saludable, actividad física regular y el abandono del consumo de tabaco.



Factores de riesgo que se destacan

Tabaco, obesidad y falta de ejercicio físico

Relación con patología oncológica:

- en las mujeres la obesidad se asocia al cáncer de mamas (posmenopáusicas), endometrio y ovario
- en los hombres se vincula al cáncer de próstata
- mientras que en ambos sexos se asocia a cáncer de colón y recto, esófago, riñón, hígado, páncreas, linfoma y mieloma

Obesidad en el mundo:

- Según la OMS, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia de ámbito mundial, afectando a más de 1500 millones de personas con sobrepeso (43 millones niños) y 500 millones, sufren de obesidad.
- En el Uruguay 1 de cada 2 adultos (54%) tiene sobrepeso y en niños es 1 de cada 4; mientras que 1 de cada 4 adultos sufre obesidad y en niños 1 de cada 10

¿Qué causa obesidad?

- Los expertos han concluido que las causas principales de la obesidad son el estilo de vida sedentario y el consumo excesivo de alimentos ricos en calorías
- En la obesidad y el sobrepeso, si bien puede existir un aspecto genético, lejos lo más importante son los factores ambientales, siendo los principales el sedentarismo y los hábitos alimenticios poco saludables, con dietas desequilibradas con alto contenido de grasas y calorías.

Que se entiende por peso adecuado, sobrepeso u obesidad

- Se mide por el índice de masa corporal (IMC – kilogramos dividido metros al cuadrado), resultado que se obtiene de la división del peso de la persona por la talla al cuadrado.

$$IMC = \frac{\text{peso (ej: 65kg)}}{\text{altura x altura (ej: 1.70m x 1.70)}}$$

- Se considera delgado si está por debajo de 18,5, entre 18,5 y 25 peso saludable , entre 25 y 30 se habla de sobrepeso y superior a 30 esta en rango de obesidad.
- Riesgo aumentado según perímetro de cintura:
 - Mujer 88cm o más
 - Hombre 102 cm o más

ACTIVIDAD FÍSICA

- Mínimo: Sesiones de 10 minutos 3 veces por semana
- Recomendable: 30´ diarios de actividad física moderada o intensa
- Saludable: llegar a 60´ de actividad física moderada o 30´ de actividad intensa o vigorosa cada día.

Sugerencias para Act. Física

- Comenzar lentamente (consultar médico)
- Juntarse con amigos, vecinos, etc
- Planificar como rutina y sostenerlo
- Apagar pantallas media hora y ejercitarse
- Hacer mandados en bici, limpiar la casa, lavar el auto
- Llevar a los niños a la escuela a pie o ir caminando al trabajo
- Estacionar a unas cuadras del lugar donde voy
- Subir escaleras
- Beber agua
- Protegernos del sol si me ejercito al aire libre

Sugerencia 10 pasos para Alimentación

1. Alimentación variada con los 6 grupos de alimentos (cereales y leguminosas, verduras y frutas, leche y quesos, carnes y huevos, dulces y grasas y agua)
2. Combinarlos diariamente.
3. Comer con moderación
4. Desayuno completo
5. Imprescindible lácteos (1/2 litro)
6. Verduras y frutas de estación
7. Disminuir consumo de azúcar, productos de repostería y golosinas.
8. Control de carnes, fiambres, embutidos, manteca, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras
9. Disminuir consumo de sal.
10. Cuidar higiene de los alimentos y personales.

Para pensar

- Los expertos recomiendan que uno establezca la costumbre de comer sanamente y de tener actividad física desde edad temprana para evitar el exceso de peso y la obesidad.
- A quienes ya tienen exceso de peso o son obesos se les recomienda que eviten subir más de peso y que bajen de peso por medio de una dieta balanceada y de ejercicio, ambos sostenido en el tiempo.

GRACIAS!!



**AREA DE
EDUCACION
POBLACIONAL**