

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



La obesidad, considerada la epidemia del siglo XXI, es uno de los principales factores de riesgo para el padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Autor: Tomada de Periódico 26 Publicado: 29/02/2020 | 09:11 pm

Enfermedades del futuro: ¿prevenibles?

Alrededor del 70 por ciento de las muertes anuales que se registran en el mundo están directamente relacionadas con enfermedades crónicas, sobre todo, con las respiratorias, las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Publicado: Sábado 29 febrero 2020 | 09:19:27 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Según los resultados de una reciente investigación desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 70 por ciento de las muertes anuales que se registran en el mundo están directamente relacionadas con enfermedades crónicas, sobre todo, con las respiratorias, las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Aunque cada vez es más notoria la disminución de los fallecimientos por estas causas y el incremento de la calidad de vida en estos pacientes, no deja de ser preocupante que los hábitos de las personas sean tan poco saludables, pues el sedentarismo, el tabaquismo, la mala alimentación, los trastornos del sueño y el estrés inciden en las crecientes estadísticas relacionadas con estos padecimientos, así como los factores medioambientales derivados del cambio climático y la contaminación.

Según la OMS, son más de 300 millones de personas a nivel mundial quienes sufren este problema, lo que implica un incremento del 18 por ciento en poco menos de una década. Sus conclusiones revelan que, con vistas a 2030, la diabetes causará un 34 por ciento más de muertes en el mundo; el cáncer de pulmón un 24 por ciento más, las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas un 20 por ciento más y la neumonía un 13 por ciento más.

Igualmente añade que los fallos cardíacos un 13 por ciento más, los derrames cerebrales un ocho por ciento más y las enfermedades arteriales coronarias un tres por ciento más mientras que algunas enfermedades que actualmente son las más letales causarán menos muertes (la cirrosis hepática, el sida, la diarrea, la tuberculosis, el sarampión, la malaria, las enfermedades parasitarias y la meningitis).

Los estudios impulsados por la OMS advierten que a pesar de lo anterior la esperanza de vida puede aumentar a nivel mundial hasta los 75 años, teniendo en cuenta que en el año 2000 era de 68 años y en 2015 era de 72. Sin embargo, los pronósticos pudieran ser más alentadores si cada cual introduce en su estilo de vida prácticas más sanas.

Una dieta adecuadamente balanceada (y recuerdo que, en ocasiones, con el mismo dinero que compramos un refresco gaseoso y una pizza pudiéramos comprar frutas o vegetales), el sistemático ejercicio físico y la disciplina en cuanto al horario del sueño, son elementos que contribuyen en gran medida a perpetuar una buena salud.

La obesidad, y ya es harto conocido, se considera la epidemia del siglo XXI, y cada vez son más los niños que se alimentan con comida chatarra, y los padres que ignoran las consecuencias. Incide también en el padecimiento de ciertas patologías, y la escasa o nula actividad física puede agravar esa enfermedad.

¿Acaso es necesario esperar a que las predicciones de los especialistas nos asusten demasiado? ¿Debemos dar tiempo al tiempo hasta que le toque alguna desgracia perfectamente prevenible a un amigo o a un familiar para que reaccionemos?

Siempre será mejor evitar que aliviar o curar. No hay dudas de que cuidar la vida es preferible antes de enfrentar las enfermedades o la muerte. Reflexionemos.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2020-02-29/enfermedades-del-futuro-prevenibles>