Editorial

México, país con más aumento de peso en pandemia

La pandemia por COVID-19 ha generado la reducción de la actividad física con el encierro; y las consecuencias sociales y económicas que han afectado la estabilidad psicológica contribuyeron con la ganancia o pérdida de peso corporal.

De acuerdo con el reporte "Actions & Interventions for weight loss" de Ipsos, México es el país que más ha subido de peso durante la pandemia, con un promedio de 8.5 kilos.

De los países que formaron parte del estudio, el promedio de la ganancia de peso ha sido de 5 kg, por lo que México sobrepasa a la mayoría de los países por 3.5 kg de aumento de peso corporal.

Desde "*Quiero Saber Salud*", una iniciativa de profesionales que promueven un estilo de vida saludable, estamos convencidos de que la educación es la clave para tomar decisiones responsables y conscientes sobre la salud.

La clave para generar un cambio es brindar información con evidencia científica, que permita empoderar a la sociedad sobre su salud, proporcionar espacios y oportunidades dentro de casa para mantenerse activos empleando diversas herramientas, desde las pantallas, hasta el enfoque adecuado de cómo iniciar a activarnos con materiales de uso común en el hogar.

Otro punto es el balance energético para mantener la armonía de un peso corporal saludable. Se debe buscar que las personas entiendan el término para que comprendan la importancia de combinar la dieta con una actividad física regular. No se trata de estigmatizar alimentos sino de brindar educación que permita incluirlos sin que las personas sientan culpa al comerlos.

Otras de las recomendaciones es aumentar las oportunidades para mantenerse activos, creando estrategias en escuela y trabajo, aun siendo desde casa; maestros y padres son guías para inculcar hábitos saludables.

"Quiero Saber Salud" añadió que la transmisión de información a través de redes sociales genera un impacto mayor en las personas, además de ofrecer apoyo a profesionales de la salud y empoderarlos, para que desde su trinchera sean ejemplo de un estilo de vida saludable.

De pan, de chile y mantequilla...

SEMANARIO PARA EL INVERSIONISTA SONORA

Lic. Juan Manuel Mancilla Leal
Presidente del Consejo de Administración

Luz Mercedes Moreno Lara
Directora General

María Delia López López
Gerente Administrativo

Reporteros
Amalia Beltrán
Xóchitl Rodríguez

Diseño Editorial
Diana Isela Romero Gómez

Caricaturista
Iván López

Colaboradores
Jesús Alberto Rubio
José Rentería Torres
Héctor Villalba
Luis A. Galaz
Marco A. Paz
Abel Monjaraz
Octavio Galaz
Aurora Retes
Guillermo Moreno Ríos
Azálea Lizárraga
Olga Armida Grijalva
Germán Palafox Moyers
Alejandro F. Miranda

www.inversionistasonora.com

Semanario para "EL INVERSIONISTA" edición Sonora, Boulevard Rodríguez #20, colonia Centro, Hermosillo, Sonora, México.
Teléfonos 212•16•49 y 212• 16• 94

Los artículos de nuestros colaboradores no reflejan necesariamente el criterio editorial de la empresa.