

Buenos Hábitos

México gasta 85 mil millones de pesos para atender la obesidad y sus complicaciones

L.N. Judith Jiménez López

“Este problema es ocasionado por una alta ingesta de grasas, azúcares y sal, aunado a una falta de ejercicio”. Estas fueron las palabras que leí en el encabezado del artículo hoy en la mañana, sobre el simposio “Obesidad como problema de salud en México”, realizado en el Hospital Civil de Guadalajara.

Observe usted... ¿Qué es lo primero que le viene a la cabeza? Ya está... la pauta a corregir para tener una población sana es: Disminuir grasas, azúcares y sal y hacer más ejercicio.

¿Cuántas veces nos han dicho esto? Todos sabemos lo que no es saludable, y escuchamos cuando menos una vez al día “Come frutas y verduras”, “Haz ejercicio, muévete”, o incluso datos, chismes y consejos, algunas veces no muy ciertos, pero oímos hablar de nutrición y salud. Esto viene sucediendo así desde hace más de 25 años.

Entonces, ¿Por qué unos resultados tan alarmantes?, ¿Por qué la conciencia no llega?, ¿Vemos hacia otro lado? ¿Qué, o quiénes están ganando? Nos gana el gusto, el disgusto, la apatía, nos convence el producto, la mercadotecnia, la canción, el artista, nos engañamos creyendo: “a mí no me pasa”, “eso no se relaciona, en mi historia familiar todos somos así y ya ven...”, etc.

¿Qué sucede?

La idea no es ir en “cacería de brujas”, en busca de los culpables.

Y le puedo asegurar que ya los tiene en mente. Por supuesto que aportan, y mucho, a la falta de salud social. Podríamos hacer una lista y detectar las fallas, pero por ahora...

Es encontrar el eslabón que falta para lograr un cambio real y positivo. Y no sólo en relación a la comida, pero este es el tema de hoy.

Cada ser humano con el que me encuentro tiene la capacidad, la posibilidad y la responsabilidad de cuidarse, al parecer esto es una característica que debe ser promovida ya que es inherente a nuestra naturaleza, tanto como la posibilidad de convertirnos justo en lo contrario. Asesinos de nuestra especie. De nosotros mismos.

¿Le parece fuerte? Intente lo siguiente, parece frente al espejo y diga: **Yo me amo, soy la criatura más maravillosa y observe qué sucede.**

Con regularidad no podemos decirnos esto sin sentir un poco de movimiento, para bien o no para bien. No se puede amar y no amar al mismo tiempo, amar pero tomar decisiones que muestran que no nos amamos, es el resultado de la paranoia colectiva tan presente hoy en día.

Deberíamos gastar 85 mil millones de pesos, de minutos, de días en aumentar la autoestima, el valor y el amor por nosotros mismos, por los otros, desde un punto estratégico.

No es algo nuevo, todas las filosofías religiosas lo promueven.

¿Utopía?

Sí, puede ser. Pero qué ser humano que se ama aceptaría que le dieran a él o a su familia agua con sabor a leche, botana con colorantes y conservadores que generan cáncer, dulces con químicos que afectan el sistema nervioso central, carne de animales engordados con hormonas; voy un poco más allá... qué ser humano con conciencia le pondría a usted en sus manos justo esos productos con una etiqueta de “Calidad suprema para su familia” con una sonrisa y se iría a la cama, para descansar a pierna suelta.

Mi abuela, una mujer de campo, sin estudios académicos, pero con una maestría de la vida, decía:

Obras son amores.

Así, que dejémonos de palabras y vayamos la acción.

No puede hablarse de conciencia social si no se tiene claro que Este problema es ocasionado por una alta ingesta de grasas, azúcares y sal, aunado a una falta de ejercicio. Y es justo eso lo que se ofrece.

Así que lápiz y papel y comienza la carrera...

Esta es su oportunidad para comenzar de ceros, ¿a qué?, a amarse.

Qué tal que hoy comenzamos por tomar una pequeña decisión, pero definitivamente la que le dará un giro a nuestra vida.

“ESTA VA POR MÍ”.

Entonces, si se levanta a hacer ejercicio, no es para presumirle las mallas a la vecina, para echarle en cara que hace o no por ella. Entrene su mente y su corazón. ¿Para quién se ejercita?

Los cambios son reales cuando son para nosotros, no por un estándar, por alcanzar lo que otros dicen que debería yo...

Si decide comer más verduras, no lo haga por los otros, si deja o no el refresco esa decisión para que sea duradera y no claudique con la moda, debe venir desde un sitio distinto, desde aquél que nos enseñaron a callar. Desde el corazón.