

M<sup>a</sup> José Tenedor

[mariajosetenedor@minutricionista.es](mailto:mariajosetenedor@minutricionista.es)

@Mtenedor



**CREER PARA CREAR UN  
NUEVO CAMINO JUNTOS**



¿Estamos **seguros** que la  
obesidad es un problema  
dietético?

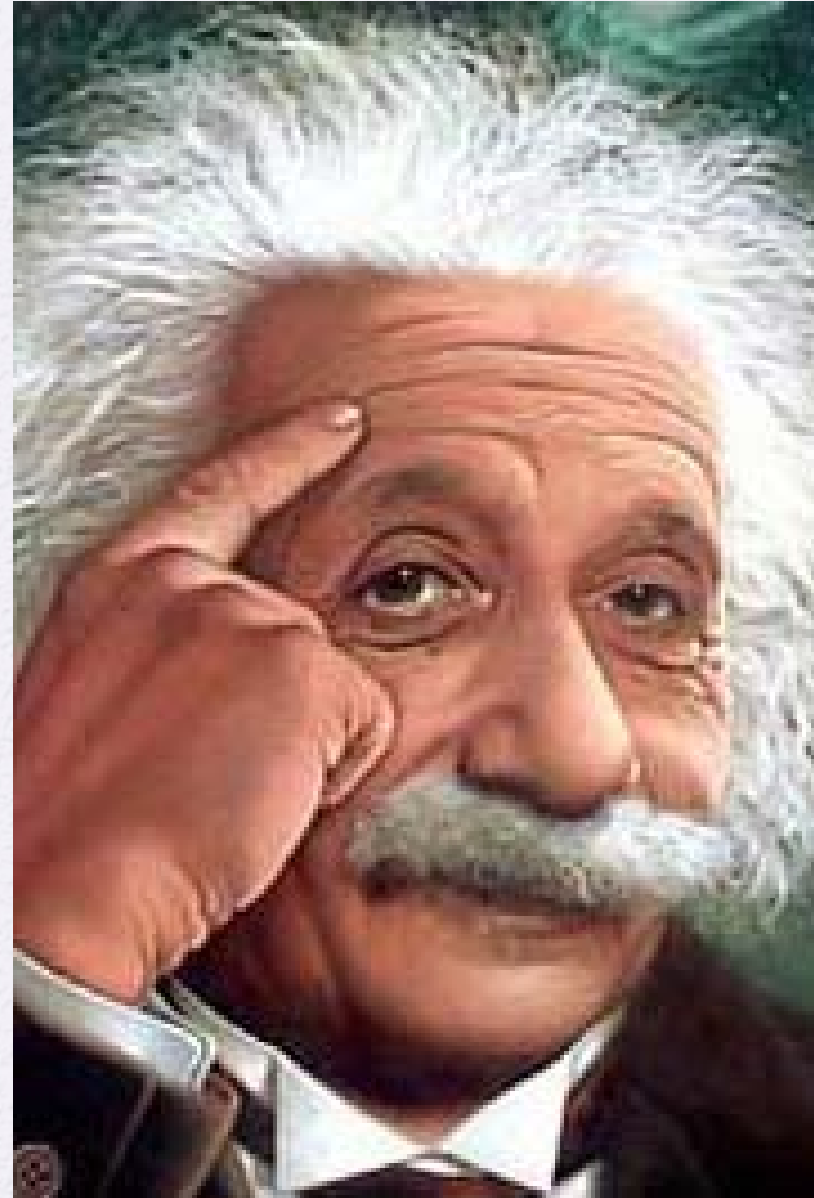
- ¿Estamos haciendo un **diagnóstico equivocado** y aplicando medidas equivocadas?

¿**Qué** estamos actualmente  
para cambiar esto?

¿**Qué** nos enseñan en las  
universidades?

¿**Qué** está haciendo la  
sanidad pública?

Einstein “La clave no es  
encontrar las respuestas  
a viejas preguntas, sino  
hacernos preguntas  
nuevas”



# ¿Cuándo una persona hace dieta qué ocurre?

## Obesidad en el mundo

### Infografía

El número de personas con sobrepeso se ha duplicado en los últimos 30 años en todo el mundo. La cifra ha alcanzado las 500 millones de personas que sufren de esta enfermedad según los estudios realizados por la Universidad de Londres y publicados oficialmente alrededor del mundo entero.

**602 millones**

Son los obesos en el mundo

**Equivale al 10%**

De toda la población mundial



#### Cálculo de obesidad

Es muy importante el saber con exactitud cómo medir el nivel de obesidad de una persona. Esto sirve para poder recetarle medicamentos y para analizar si la persona está en riesgo.



Índice de Masa corporal (IMC)  
 $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$

Menor de 25	Corpulencia normal
25 a 29	Sobrepeso notable
30 a 34	Entrando a la obesidad
35 a 40	Obesidad severa
Más de 40	Obesidad mórbida
Más de 50	Obesidad extrema

#### Cifras según los sexos

Hombres  
**397 millones**



Mujeres  
**205 millones**



#### Regiones con mayor incremento

En los últimos años, muchas de las regiones del planeta han indicado una suba en el porcentaje de personas con obesidad. Son cifras que van a ir creciendo a los largos de los años.

Regiones en desarrollo  
Regiones desarrolladas



#### Crecimiento del problema

Datos tomados desde el año 1980 al año actual 2013, y lo que pasará en 10 años más.

1980



2013



2021

Hombres 23%  
Mujeres 35%

¿**Cómo** hemos llegado hasta aquí?



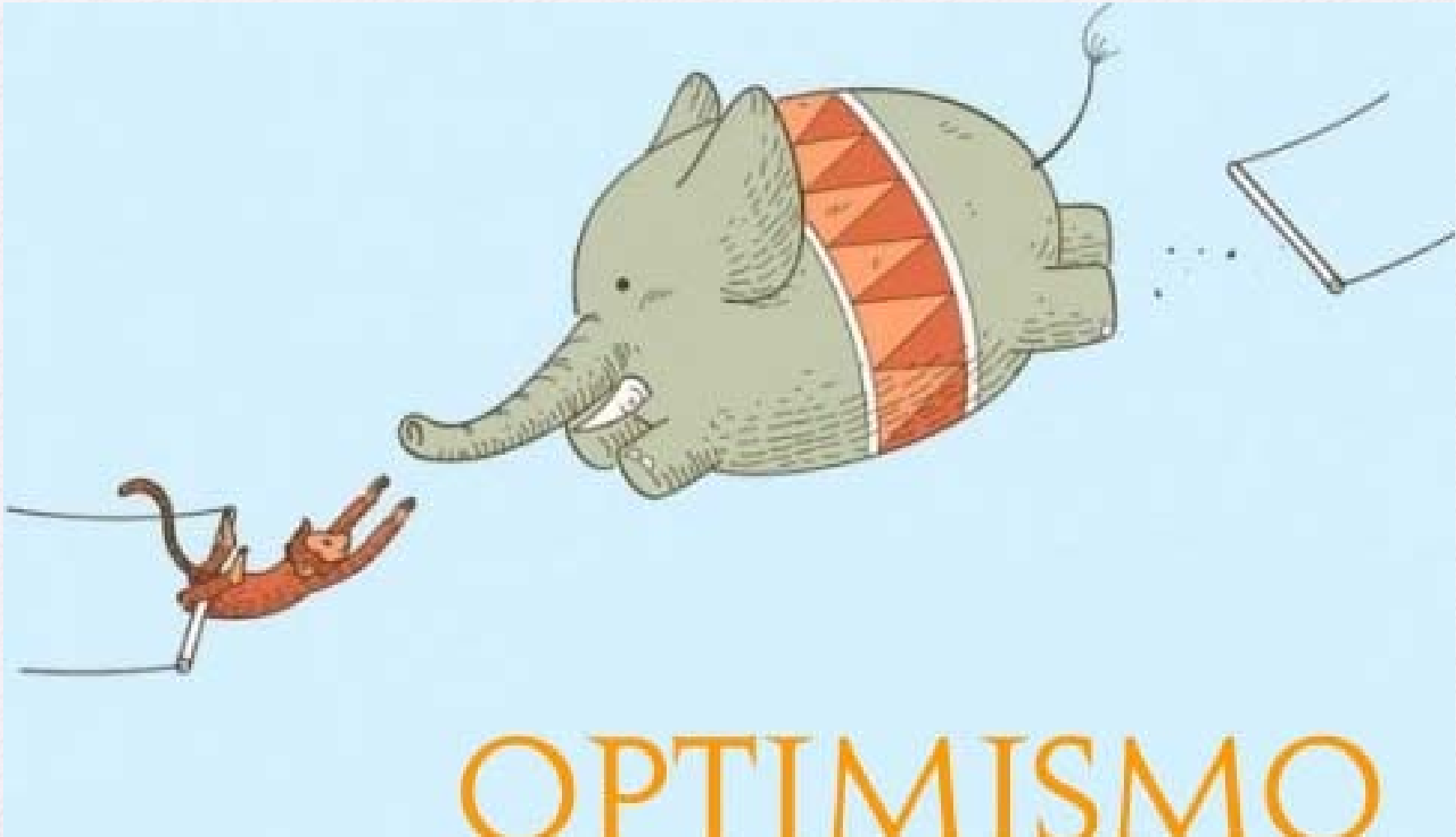
**Dónde....está la solución**

**Crear para crear un nuevo camino juntos...**

# Por **Dónde** empezar....

- Tener humildad para reconocer en qué nos equivocamos
- Aceptar que somos parte del problema y de la solución
- Comenzar a hacer cosas diferentes
- Creatividad para fomentar la prevención
- Trabajo en equipo

¿Por qué debemos hacerlo?



**#Yonohagodieta**

*i wish...*