

La obesidad en el mundo

1) Leed individualmente el siguiente artículo:

LA OBESIDAD SE EXTIENDE POR EL MUNDO

Las personas con sobrepeso (índice de masa corporal superior a 25) u obesas (mayor de 30) son ya tan frecuentes en muchos países en vías de desarrollo como lo son en EE.UU., Canadá o Europa. En grandes zonas de Iberoamérica, norte de África y Oriente Medio el problema ha desencadenado la irrupción de diabetes, enfermedades cardíacas y otras patologías. Los índices de obesidad crecen también con rapidez en China, India y otras naciones asiáticas.

Uno de los factores que más han contribuido a la obesidad en el Tercer Mundo es la reciente popularidad de los refrescos azucarados. Durante la mayor parte de nuestra historia evolutiva, los únicos líquidos ingeridos eran la leche materna en la lactancia y, una vez destetado el niño, el agua. Como el agua no aporta calorías, el cuerpo humano no evolucionó hacia una reducción de la ingesta de alimentos en medida suficiente para compensar el consumo de tales bebidas. En consecuencia, cuando bebemos refrescos calóricos, nuestro consumo total de calorías aumenta, puesto que seguimos tomando la misma cantidad de alimentos. Es cierto que, desde hace miles de años, se bebe vino, cerveza, jugos de fruta y leche de animales domésticos, pero la proporción de calorías así obtenidas ha sido más bien pequeña hasta los últimos 50 años, cuando los refrescos de cola azucarados comenzaron a invadir el mundo.

En física, una caloría se define como la energía calorífica necesaria para elevar en un grado Celsius la temperatura de un gramo de agua. En las etiquetas de alimentos envasados, se toma por unidad la kilocaloría (Kcal.), equivalente a 1000 calorías. Las necesidades de energía diarias dependen de la edad, el peso y los niveles de actividad de la persona, pero la mayoría de los especialistas en nutrición recomiendan de 1800 a 2000 Kcal. Para mujeres y 2000 a 2500 para varones. Cuando una persona consume más de las 3500 Kcal. Que necesita, el correspondiente suplemento calórico le hará ganar, por lo normal, 0,45 kilogramos de peso. Se estima que la adición de azúcares a los refrescos añadió entre 1977 y 2006 unas 137 Kcal. a la dieta media diaria de un estadounidense. En todo un año, ello podría aumentar el peso en 6,4 kilogramos. En los países del Tercer Mundo se están alcanzando rápidamente los niveles de consumo de edulcorantes calóricos de EE.UU.; los mexicanos, por ejemplo, consumen al día un promedio de 350 Kcal. Procedentes de refrescos.

La creciente implantación de supermercados en todo el mundo subdesarrollado ha disparado el consumo de refrescos azucarados y alimentos elaborados. Cadenas como Wal-Mart, Carrefour y Ahold abren por doquier enormes galerías donde ofrecen gran variedad de baratos tentempiés y refrescos dulces. En Iberoamérica, la proporción de gastos de alimentación en supermercados ha pasado del 15 por ciento (1990) al 60 por ciento (2000), y su crecimiento se mantiene. No cuantificada todavía la repercusión de sustituir por hipermercados los tradicionales mercados de pueblo, los escasos datos disponibles sugieren que los nuevos hábitos de compra fomentan el consumo de alimentos elaborados, particularmente de productos con azúcar añadido.

(Adaptación) INVESTIGACIÓN Y CIENCIA, noviembre 2007

2) Redactad una frase diferente a las del texto que resuma la que consideres la idea principal de cada párrafo. A partir de ellas, escribid una única frase que sintetice la que crees que es la idea principal de la noticia.

3) Comparad las ideas principales que has escrito con las de tus compañeros y compañeras. Discutid sobre las diferencias de criterio e intentad llegar a un acuerdo en la selección de ideas y en su redacción.

4) A partir de las que se han concluido para cada párrafo, redactad con tu grupo una única frase que sintetice la que creéis que es la idea principal de la noticia

5) Valorad si es un texto científico o no. Para ayudarte a hacer las consideraciones pertinentes, primeramente responde las siguientes preguntas:

- a) *¿Creéis que hay algún tipo de interés, más allá de la información sanitaria, en dar a conocer las ideas que expone?*
- b) *¿Se basa en estudios científicos?*
- c) *¿Qué evidencias aporta para entender la situación? Si es así, ¿cuáles son algunas de las más relevantes?*
- d) *¿Es alarmista?*
- e) *¿Utilizad un vocabulario científico o un registro standard?*
- f) *¿Estáis de acuerdo con el conocimiento actual que tú conozcas sobre el tema que trata?*
- g) *¿Conocéis la fuente de donde procede la información?*

- 6) Escribid cuál es el criterio científico, según el texto, que se sigue para considerar que una persona sufre obesidad. A partir de los contenidos que hemos trabajado en clase, definid el concepto de obesidad.
- 7) La obesidad es una enfermedad que tiene consecuencias serias para la salud. Escribid el nombre de las afecciones que menciona el texto y añade otras que conozcas.
- 8) Citad los factores que conozcas que condicionan las necesidades diarias de energía de una persona.
- 9) Escribid el motivo, según el texto, por el que el elevado consumo de bebidas azucaradas se traduce en un incremento de peso.
- 10) Justificad cuál es el tejido del cuerpo que normalmente acumula más materia en un aumento de peso y relaciona, a nivel de nutrientes, este hecho con el consumo de azúcares (glúcidos).
- 11) El texto también hace referencia a los *alimentos elaborados*. Justifica, a partir de lo trabajado en clase, qué componentes podemos encontrar en muchas comidas preparadas que pueden favorecer el incremento de peso.
- 12) Justificad si la siguiente afirmación es correcta o no:
- 13) *“Como las proteínas son el tipo de nutriente más energético, seguramente, las bebidas de cola deben tener un alto porcentaje de proteínas”*
- 14) Comentad el significado científico de esta frase en el contexto de la noticia:
Como el agua no aporta calorías, el cuerpo humano no evolucionó hacia una reducción de la ingesta de alimentos en medida suficiente para compensar el consumo de tales bebidas
- 15) Utilizando las razones que se explican en el texto y tu conocimiento de la dieta equilibrada, justificad a qué nivel de la pirámide alimenticia tendríamos que situar las bebidas azucaradas
- 16) Según el texto, ¿cuáles son las necesidades energéticas que recomiendan la mayoría de los especialistas en nutrición? Comparad estos datos con los que hemos estudiado en clase.

17) Ya sabemos que el consumo de bebidas azucaradas no es la única causa posible del aumento excesivo de peso. Escribid otras posibles causas.

18) Mencionad tres factores de tipo social, económico o cultural que hayan contribuido, en las últimas décadas, al incremento de la obesidad en los países del primer mundo

1) Leed individualmente el siguiente artículo:

La Vanguardia. Viernes, 6 Agosto de 2004

Celeste López. MADRID. - La salud de los niños y jóvenes españoles se está deteriorando cada año que pasa. A ello contribuye una alimentación inadecuada y la falta de actividad física, aspectos que inciden claramente en el incremento de la obesidad. Según el Ministerio de Sanidad, en los últimos 20 años el porcentaje de niños obesos ha pasado del 4,9% al 16,1%. Y los porcentajes seguirán aumentando si se siguen repitiendo los datos de la última Encuesta Nacional de Salud referidos al 2003: el 62,6% de los niños y jóvenes españoles admiten que no realizan nunca o casi nunca deporte. Además, casi el 90% de los menores de 24 años o no desayuna o lo hace de manera incorrecta.

Ante este panorama, el Ministerio de Sanidad ha anunciado que pondrá en marcha, en colaboración con las comunidades autónomas, un plan de alimentación y nutrición para la salud. Para luchar contra el sedentarismo, el Gobierno promoverá una serie de iniciativas destinadas a que los niños y jóvenes incorporen en su hábito diario realizar alguna actividad física. Los datos de la última Encuesta Nacional de Salud revelan que los menores de 24 años dedican cada vez más su tiempo a actividades sedentarias en vez de practicar ejercicio físico. (...)

2) Redactad una frase diferente a las del texto que resuma la que consideres la idea principal de cada párrafo. A partir de ellas, escribid una única frase que sintetice la que crees que es la idea principal de la noticia

3) Comparad los dos textos en lo que se refiere a su carácter científico a partir de esta tabla:

	SÍ	NO
¿Creéis que tienen la misma intención informativa?		
¿Los dos se basan en estudios científicos?		
¿Ambos aportan evidencias?		
¿El vocabulario utilizado es del mismo registro?		
¿Las dos fuentes son un medio de divulgación estrictamente científica?		
¿Son textos dirigidos al mismo tipo de lector?		

A partir de lo respondido en la tabla, justificad si crees que son textos de tipo diferente y si los dos tienen la misma orientación científica.

4) Justificad si los dos textos aportan información complementaria sobre el mismo problema

5) Justificad el hecho que el estudio científico pueda necesitar diferentes vías de investigación.

6) Razonad si es correcta o no la siguiente afirmación: *En los diferentes estudios científicos sobre un mismo tema, nunca se concluyen ideas contradictorias.*

7) Después de haber leído esta noticia, valorad por escrito si las dos últimas preguntas sobre el texto anterior ahora las responderías de manera diferente.

8) Justificad, a partir de lo trabajado en clase, el motivo por el que la noticia da especial importancia a los malos hábitos en el desayuno como una causa de problemas de sobrepeso.

Razonad si esta noticia referida al primer mundo podría ser válida en países en vías de desarrollo o del tercer mundo.