



**PERDER PARA
GANAR: MARATÓN
DE KILOS**

E

En la época prehistórica el hombre tenía que salir a cazar sus alimentos para sobrevivir, no existían enlatados en el refrigerador ni en una tienda de autoservicio. Por esta razón, las personas se dedicaban a comer y a engordar en el verano, para sobrevivir a la escasez de comida y las bajas temperaturas del invierno. Fue en ese periodo, cuando el cuerpo del ser humano desarrolló un aumento en la Ghrelina (mejor conocida como la hormona del hambre), ya que necesitaba tener más apetito para evitar la extinción ante las circunstancias tan adversas que se vivían en ese momento.

Sin embargo, la humanidad, a lo largo del tiempo, obtuvo muchos adelantos y logró conservar sus alimentos a través de procesos químicos, por esta misma razón, se creó la comida rápida, que es de buen sabor, apetecible a la vista y de rápida ingesta; todo esto resulta en una ventaja para la sociedad actual, que vive a prisa, no obstante, hay un problema: no es nutritiva y tiene un nivel muy alto de calorías difíciles de quemar, ya que el hombre ha cambiado y se ha vuelto más sedentario tras encontrar nuevas formas de desplazamiento que le evitan la fatiga de caminar.

Con este estilo de vida tan cómodo, nació la obesidad, una enfermedad que se caracteriza por la acu-

mulación excesiva de grasa en el organismo y resulta perjudicial a la salud por la serie de enfermedades que conlleva, afectando la vida de quien la padece, pues limita sus actividades laborales y personales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en el mundo existen más de mil millones de adultos con sobrepeso y más de 300 millones con obesidad.

El aumento en la prevalencia de obesidad en México, está documentada entre las más rápidas en el plano mundial. De 1988 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años de edad incrementó de 25 a 35.3% y la obesidad de 9.5 a 35.2%. En el último periodo de evaluación (2006 a 2012), la prevalencia agregada de sobrepeso y obesidad en adultos mostró una reducción en la velocidad de aumento, cercana al 2% anual (en el periodo 2000-2006) y se ubicó en un nivel inferior al 0.35% anual.

Aunque esto no quiere decir que México no se encuentre inmerso en un proceso de transición, donde la población experimenta un aumento inusitado del Índice de Masa Corporal (IMC), como declaró la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, pues casi una tercera parte de los adultos del país son obesos, superando incluso a los de Estados Unidos, nación que actualmen-

EL AUTOR

Área de Comunicación Interna
de la CNBV

La Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV) fue creada como el resultado de la integración en un solo organismo de la Comisión Nacional Bancaria y la Comisión Nacional de Valores, para la supervisión del Sistema Financiero Mexicano. La CNBV se encarga de procurar la estabilidad y el correcto funcionamiento del Sistema Financiero Mexicano. Cuenta con oficinas únicas en el Distrito Federal y con más de 1,400 colaboradores. Ha recibido los distintivos, Great Place to Work como una de las Mejores Empresas para Trabajar en el Gobierno y en el Sector Financiero, además del reconocimiento "Hall of Fame" por PwC Executing Strategy (2012), por sus resultados sobresalientes en la ejecución de su estrategia a través del uso de las mejores prácticas en Balanced Scorecard.



COMISION NACIONAL
BANCARIA Y DE VALORES





“Las personas obesas fallecen más bien por enfermedades agudas y sofocaciones, y a menudo mueren de muerte repentina; lo que no sucede casi nunca a las personas delgadas.” Hipócrates

te ocupa el segundo lugar a nivel mundial, con un 31.8% de obesos.

Es importante considerar los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que constituyen la triada de la salud, pues de ellos se puede desprender la gran problemática que un paciente obeso enfrenta, no sólo desde el punto de vista fisiológico, sino también en los aspectos psicológicos derivados de imagen, autoestima, rol y aceptación social, por mencionar algunos, generando un alto impacto en la capacidad productiva del individuo; sin perder de vista el alto costo económico que esto representa para los servicios médicos a corto, mediano y largo plazo.

En México, los costos para tratar la obesidad y el sobrepeso resultan en millones de dólares al año en atención médica y hospitalaria porque son el prin-

cipal disparador de enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, enfermedades osteoarticulares, así como ciertos tipos de cáncer, como el de mama, próstata y colon. Estas enfermedades también implican costos significativos para la estabilidad del régimen de pensiones, la economía y la sociedad. Representa un problema de salud pública prioritario y es de suma importancia que se reconozca su origen multifactorial.

Es importante reconocer que dentro de las acciones orientadas a prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas, además de las dirigidas al individuo como la promoción no sólo de la práctica de actividad física moderada y vigorosa, (actividades deportivas), sino también la disminución de actividades

sedentarias (transporte inactivo, tiempo frente a una pantalla y tiempo sentado), se tienen que fomentar cambios en el entorno, que promuevan estilos de vida saludables, aumentando los momentos activos y disminuyendo el tiempo de sedentarismo, especialmente en los ratos de ocio, y también como parte de la rutina diaria, ya que sólo a través de la prevención se podrá erradicar la obesidad que afectan también a los niños, quienes siguen el ejemplo de los padres, que no se alimentan con comida saludable y se mantienen en el sedentarismo.

Es muy importante crear una conciencia social sobre el enorme problema que representa esta enfermedad.

Las acciones preventivas deben llegar al ámbito escolar, al hogar, a la comunidad y a los espacios laborales, y deben contar con el apoyo del gobierno, la sociedad civil y las empresas para aumentar la disponibilidad de espacios seguros y accesibles, haciendo más sencillo que las personas puedan realizar o incrementar su actividad física.

Al estar consciente de esta problemática social y mundial, la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), a través de su Dirección General de Organización y Recursos Humanos (DGORH), con la finalidad de inculcar como responsabilidad social la prevención y mantenimiento del estado de salud, el pasado 9 de enero se lanzó una convocatoria para los 1,445 colaboradores de esta institución, invitándoles a participar en el "Primer Maratón de Kilos". Esta iniciativa consistió en establecer, de manera personal, el reto de bajar de peso en 42 días, con lo que cada participante inscrito marco su propia meta.

El concurso contó con la participación de 136 colaboradores de todos los niveles de la organización, entre hombres y mujeres, implementándose con un mecanismo sencillo y práctico: cada competidor fijó su meta compromiso de kilos a bajar durante el periodo de competencia y con el apoyo del servicio médico institucional, llevó a cabo el registro inicial de su peso, tres revisiones de control, el 21 y 30 de enero, el 11 de febrero y la medición final al cierre de la competencia, el 19.

1.9

millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física.

Fuente: OMS





La iniciativa promovió una alianza con el resto de la comunidad laboral para que la batalla contra la obesidad contara con la motivación grupal y la participación, no sólo de quienes se inscribieron, sino también de los que apoyaron a los competidores. La motivación se logró tras publicar en los medios de comunicación organizacional los avances semanales de reducción global de peso y durante los primeros 34 días de iniciado el maratón.

Los participantes lograron disminuir, en conjunto, 205 kilogramos. Al finalizar, alcanzaron su meta compromiso de kilos a perder, que fue en promedio de 5.26 kilogramos por persona.

En la ceremonia para reconocer el esfuerzo realizado por todos los participantes, hubo un ambiente cálido y lleno de motivación por parte de los asistentes.

Es importante mencionar que aunque sólo 25 personas lograron su objetivo, hubo muchos que se quedaron cerca de la meta. Por su parte la CNBV

premió de manera especial a los tres maratonistas que lograron reducir más porcentaje de peso con respecto a su talla inicial.

La CNBV, nuestro gobierno, las instituciones públicas y las empresas, tienen como una de sus tareas prioritarias desarrollar e implementar acciones a mediano y corto plazo que coadyuven a disminuir enfermedades que originan riesgos para la salud pública, padecimientos crónicos como el sobrepeso y la obesidad, que debido a su magnitud y la rapidez en el incremento de casos con efecto nocivo, son considerados como un problema de salud pública mundial y como un claro factor de disminución de la esperanza de vida.

Por esto, para la CNBV es importante concientizar a sus trabajadores sobre el problema tan grave que es la obesidad, pues si en nuestros trabajadores existe la conciencia de la salud, ellos llevarán este mensaje a sus familiares y amigos, y así se logrará erradicar la obesidad en México y el mundo.