



Dia mundial de l'Obesitat

El 4 de març se celebra el Dia Mundial de l'Obesitat, una jornada destinada a conscienciar sobre aquesta malaltia que afecta milions de persones a tot el món.

L'obesitat és una malaltia que es caracteritza per l'acumulació excessiva de greix en el cos, la qual cosa pot provocar nombroses complicacions de salut, com a malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2, problemes respiratoris, entre altres.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'obesitat ha aconseguit proporcions epidèmiques a tot el món i s'estima que més de 650 milions de persones la pateixen. A més, l'obesitat infantil també ha augmentat significativament en els últims anys, la qual cosa representa un greu problema de salut pública.

Per a combatre l'obesitat, es recomana una combinació d'una alimentació saludable i equilibrada, activitat física regular i canvis en l'estil de vida. També és important comptar amb el suport de professionals de la salut per a abordar les causes subjacents de l'obesitat i establir un pla de tractament individualitzat. Recorda que al nostre centre també fem tallers per a persones amb Obesitat a càrrec de l'Alex Vera, nutricionista del centre. Cada taller consta de 6 sessions on es parla d'alimentació, aspectes emocionals, físics i conductuals. Les dues primeres edicions van tenir molt d'èxit.

La 3a edició del taller es farà del 3 de maig fins al 7 de juny. Si estàs interessat en la inscripció d'aquest taller, pregunta al teu metge o metgessa o infermer/a de referència. T'esperem!