Publicado en Distrito Federal el 10/05/2016

# [Combate la obesidad de manera natural](http://www.notasdeprensa.es)

## El sobrepeso, cuando sobrepasa los límites, ya es obesidad. Y nadie discute que la obesidad es un problema. Por eso, hemos hecho este análisis sobre cómo combatir el sobrepeso, pero sin sobrepasarse con los tratamientos. Es decir: de manera natural. Así te aseguras de dar pasos lentos, pero seguros

 El sobrepeso es una condición del organismo, en la que se acumula una cantidad excesiva de grasa que es perjudicial para la salud. Cifras oficiales dictadas por la OMS dejan claro que el porcentaje de población con obesidad a nivel mundial se ha triplicado los últimos 40 años. Estas cifras son realmente alarmantes, ya que se estima que un 13% de la población adulta mundial, un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres sufre de sobrepeso. A pesar de existir muchos métodos de control de peso que son realmente efectivos, para muchas personas esta no ha sido una alternativa. Es importante crear conciencia sobre este padecimiento. No es algo simplemente estético, el sobrepeso afecta todo el funcionamiento de nuestra anatomía y puede ser el detonante de otros problemas de salud. Enfermedades causadas por el sobrepesoEl sobrepeso o exceso de grasa acumulada puede ser causante de múltiples enfermedades y padecimientos, una lista de los mas peligrosos y comunes: Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del funcionamiento del corazón y flujo de sangre por los vasos sanguíneos. Pueden ser debido al mal funcionamiento del mismo debido al exceso de peso Corazón agrandado: El corazón puede aumentar el doble de su tamaño, haciendo complicado el bombeo de sangre. El agrandamiento del corazón se debe al engrosamiento del músculo por el exceso de trabajo del mismo Varices: Las venas se retuercen y se vuelven notorias. Se caracterizan por la incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón. Las mas comunes son las de los miembros inferiores. Suelen ser mucho mas notorias en mujeres que en hombres, tratándose también de un problema estético, pero afecta a ambos por igual Embolia pulmonar: Se refiere al bloqueo súbito de la arteria pulmonar. La causa suele ser un coágulo en la pierna debido a una trombosis venosa profunda, que se desprende y viaja por el torrente sanguíneo hasta llegar al pulmón. La embolia pulmonar es un cuadro serio que puede causar un daño permanente en el pulmón afectado, bajos niveles de oxígeno en la sangre y lesiones en otros órganos del cuerpo por no recibir suficiente oxígeno. Si el coágulo es grande, o si existen muchos coágulos, la embolia pulmonar puede provocar la muerte. Hígado Graso: El hígado graso se caracteriza por tener un tamaño agrandado y desproporcionado al resto de los órganos. Al acumular una cantidad significativa de grasa, comienza a fallar. De no ser atendido a tiempo, este puede desarrollar otras afecciones como cirrosis, formación de tejido fibrosis y cáncer de hígado. Cómo superar la obesidadPara muchas personas puede parecer algo simple. “Deja de comer tanto”, y comentarios por el estilo son los que suelen decirle a las personas que sufren de obesidad, de esta manera solamente contribuyen con hacerlos sentir miserables y desanimados. Lo cierto es que, muchas veces, el sobrepeso es causado por trastornos hormonales, depresiones, reacciones a medicamentos que alteran el metabolismo y diabetes. La tolerancia juega un papel importante al momento de ayudar a una persona con obesidad. Cuando se decide combatir la obesidad es necesario cambiar el estilo de vida que la persona viene llevando. Este proceso puede tardar mucho tiempo, no se trata de hacer una dieta o dejar de comer. La mayoría de las personas que sufren de sobrepeso tienen ciertas características en común que deben combatir y cambiar para poder comenzar a perder peso. Qué características cambiar para poder combatir el sobrepeso Sedentarismo: Se refiere a las personas que hacen muy poco ejercicio. Si quieres cambiar tu vida y controlar tu peso, debes comenzar a moverte mas. La principal excusa de las personas sedentarias es la falta de tiempo, pero lo cierto es que con dedicarle 50 minutos del día a moverte, verás resultados muy favorables.  Quizás pienses que no tienes tiempo de ir a un gym. Lo cierto es que puedes empezar usando las escaleras en lugar del ascensor, o caminando de casa al trabajo en vez de tomar el tren, bus, bicicleta o automóvil. Luego puedes pasar a buscar un deporte que te atraiga. Aprende a querer la actividad física y se convertirá en parte importante de tu vida.   Mala alimentación: Cuando se trata de alimentación, muchas personas prefieren ahorrar el tiempo de cocinar, en su lugar optan por comida rápida poco saludable. Se ha confirmado que esto se ha convertido en uno de los peores males modernos, el 50% de las personas con edad comprendida entre 25 y 35 años, cuyas profesiones les exige mucho tiempo, llevan una dieta desbalanceada y poco saludable.  Si quieres perder peso, debes comer bien. Controlando las porciones y acompañándolas con mucha agua, los resultados serán notorios. Puedes acompañar tu dieta balanceada con suplementos vitamínicos que te ayudarán a controlar la ansiedad y acelerar el metabolismo. Uno de los mejores complementos vitamínicos que existe en el mercado, se llama Pure Cambogia Ultra, se toman dos veces al día y con su uso el metabolismo comienza a cambiar. Estas pastillas son naturales, algo que las hace ideales para comenzar un nuevo estilo de vida mas sano.    Falta de autoestima: El autoestima es la percepción y el estima que una persona siente hacia si misma. Reforzar el autoestima es algo que debe hacerse desde temprana edad. Cuando una persona no tiene autoestima, tiende a descuidar su apariencia, despreocuparse de la higiene y salud personal, y comer en exceso. Todo esto, tiene como resultado el aumento de peso. Para que una persona decida cambiar sus hábitos alimenticios debe reforzar su autoestima. Esto no es algo sencillo, se recomienda buscar ayuda de psicólogos y especialistas que busquen la raìz de la falta de autoestima y ayudar a la persona a solucionarlo. El conocimiento y la información son la clave para perder pesoConociendo los factores que influyen en el sobrepeso, se puede atacar de lleno el problema y así comenzar desde cero con una alimentación balanceada, actividad física y autoestima elevada. El sobrepeso es un mal que afecta a un alto porcentaje de la población, si tienes sobrepeso y piensas que no puedes lograr combatirlo, es hora de que empieces a tomar en cuenta que no estás solo. Los libros de autoayuda y los motivadores personales también son un elemento importante que te ayudará a cambiar tu estilo de vida. En las redes sociales puedes conseguir a muchas personas que están allí esperando por tì. Siempre habrá alguien que esté dispuesto a darte su mano y guiarte a una vida sana. Tener sobrepeso es mas que un asunto de imagen, es hacerle un gran daño al organismo. En muchos casos este daño puede ser irreversible, comienza a evaluar tus opciones y alternativas para combatir el sobrepeso. Tomando mucha agua, con ayuda de Pure Cambogia Ultra, un buen motivador personal y con mucha fuerza de voluntad lo lograrás.

**Datos de contacto:**

Revista Opinion Salud

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/combate-la-obesidad-de-manera-natural\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Medicina alternativa



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)