Publicado en Ciudad de México el 15/09/2022

# [Mexicanos pueden subir hasta cinco kilos en el puente por fiestas patrias, advierte especialista](http://www.notasdeprensa.es)

## En México más de 70% de la población adulta y 30% de la población infantil tiene sobrepeso u obesidad, según Ensanut 2021. La ingesta descontrolada de alimentos y bebidas para celebrar las fiestas patrias, pueden complicar este problema de salud

 Las fiestas patrias pueden convertirse para los mexicanos en el inicio de un maratón de ingesta descontrolada de alimentos que puede durar hasta año nuevo, con un saldo de varios kilos de más, ya que tan sólo en el puente del 15 al 18 de septiembre se llegan a subir hasta cinco kilos, advirtió Ernesto García Rubí, miembro de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. Esta situación es grave si se toma en cuenta que más de 70% de la población adulta y 30% de la población infantil en México tiene sobrepeso u obesidad, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 (Ensanut 2021), mencionó el especialista. Expresó que la cena por el Día de la Independencia de México que se celebra el 15 de septiembre, en el recalentado y el fin de semana son suficientes para que una persona consuma hasta cinco mil calorías en botanas, cena, dulces y bebidas azucaradas e incluso alcohólicas, con lo que inician o se complican enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, cardiovasculares y alteraciones de la tiroides. "Las personas pueden comer hasta cinco kilos más entre alimentos y bebidas; particularmente el uso de licores con bebidas azucaradas que generan una gran cantidad y de calorías y éstas se tienen que ir a algún lado convirtiéndose en grasa intraabdominal, causando inflamación e hígado graso que puede terminar en cirrosis e incluso cáncer hepático", destacó el doctor García Rubí, endocrinólogo experto en diabetes, obesidad y tiroides. Es importante que las personas reconozcan la obesidad como una enfermedad que debe cuidarse y tratarse como cualquier otro padecimiento, incluso con terapia farmacológica para evitar daños asociados como niveles altos de azúcar y presión arterial alta que en el futuro llevan a insuficiencia cardiaca al deteriorar las arterias, manifestó el especialista. Indicó que las fiestas patrias son un motivo de celebración nacional, sin embargo, no por ello debe descuidarse la salud ya que ganar cinco kilos en pocos días posteriormente puede salirse de control si se recuerda que vienen las festividades de Día de Muertos y después las de fin de año. El doctor Ernesto García Rubí, recordó que la tiroides es la glándula que se encarga de regular el gasto de calorías en el cuerpo y si no funciona de manera adecuada se presentan alteraciones como el hipotiroidismo, que hace más lento el metabolismo y por lo tanto perder peso es más complicado. Para un tratamiento integral para la obesidad es importante acudir a un médico para llevar una atención personalizada, y revisar el nivel de hormonas tiroideas en el organismo, y si hay alteraciones, recibir una medicación acorde a las necesidades de cada persona.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mexicanos-pueden-subir-hasta-cinco-kilos-en-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Nutrición Sociedad Ciudad de México



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