Día mundial de la obesidad

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El 4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Obesidad con el fin de sensibilizar sobre el impacto de la enfermedad y promover acciones para su prevención y tratamiento. Esta iniciativa persigue abordar la obesidad desde una perspectiva multifactorial influenciada por cuestiones estructurales y determinantes sociales y económicos.

La obesidad está convirtiéndose en un importante problema de salud pública. Es prioritario combatir esta nueva pandemia mediante la promoción de distintas estrategias como la promoción de la alimentación saludable y equilibrada desde las etapas más nuevas mediante la evaluación de menús escolares equilibrados, la educación alimentaria integral para padres y hijos, más tiempo de educación física en los colegios, aumento de la oferta deportiva pública para combatir el sedentarismo en todas las edades o la elaboración de proyectos saludables en entornos profesionales y de ocio, entre otras acciones. En 2026, el lema de la campaña es “8 mil millones de razones para actuar contra la obesidad”, con el objetivo de aprovechar el poder de este día para iniciar acciones transversales y compartir conocimientos para abordar la obesidad desde una perspectiva multifactorial. La obesidad, relacionada con factores como la alimentación, la actividad física y el sueño, no solo afecta la salud física, sino también la salud mental y la calidad de vida. Este día supone una llamada a la acción para tratar esta problemática de forma urgente y conjunta.

El Servicio de Estilos de Vida y Educación para la Salud y la Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS) de la Dirección Xeral de Saúde Pública en su cartera de servicios ofrece el proyecto Camiña e conecta, un conjunto de caminatas en las que se integran mensajes sobre hábitos de vida saludables que trasladan las responsables de área. Para celebrar el Día Mundial contra la Obesidad, se propuso aplicarlo de forma simultánea en distintas ubicaciones de Galicia con el

objetivo de promover la actividad física y hábitos de vida saludable en la población general. Se realizaron así caminatas en 5 localizaciones en las que se intercalaron paradas para transmitir mensajes sobre alimentación, actividad física, bienestar emocional y higiene de sueño, pudiendo participar cualquier persona que no tuviera limitaciones, aficiones o problemas de salud que impidieran la realización de la actividad.

Aproximadamente doscientas personas participaron en las caminatas que se llevaron a cabo en Cerceda, Lugo, Ourense, Redondela y Porto do Son, obteniendo una buena acogida a través de la conexión de las caminatas y de la mano de las píldoras saludables en las que se recordó la importancia de realizar ejercicio físico de manera regular, mantener una alimentación equilibrada y una buena higiene del sueño, así como cuidar el bienestar emocional.

Las rutas organizadas fueron las siguientes:

- **Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras**

  Ruta: senda intermodal – Paco Paz
  Inicio: pavillón dos Remedios (Ourense)
  Distancia aproximada: 7 Km
  Hora: 10:30 horas

- **Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos**

  Ruta: Muralla e centro histórico de Lugo
  Inicio: praza de Ferrol (Lugo)
  Distancia aproximada: 5 Km
  Hora: 17:00 horas

- **Área Sanitaria de A Coruña e Cee**

  Ruta: paseo fluvial do acevedo - albergue da estación
  Inicio: entrada do paseo fluvial (Cerceda)
  Distancia aproximada: 5 Km
  Hora: 12:00 horas

- **Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza**

  Ruta: Explanada Marítima de Porto do Son - Faro de Caveiro
  Inicio: Explanada Marítima (Porto do Son)
  Distancia aproximada: 6 Km
  Hora: 10:30 horas

- **Área Sanitaria de Vigo**

Ruta: Senda do río Maceiras - Redondela.

Inicio: Praza do Concello (Redondela).

Distancia aproximada: 3 Km

Hora: 10:30 horas

