Día mundial da obesidade

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O 4 de marzo celébrase o Día Mundial da Obesidade co fin de sensibilizar sobre o impacto da enfermidade e promover accións para a súa prevención e tratamento. Esta iniciativa persigue abordar a obesidade desde unha perspectiva multifactorial influenciada por cuestións estructurais e determinantes sociais e económicos.

A obesidade está a converterse nun importante problema de saúde pública. É prioritario combater esta nova pandemia mediante a promoción de distintas estratexias como a promoción da alimentación saudable e equilibrada desde as etapas máis novas mediante a avaliación de menús escolares equilibrados, a educación alimentaria integral para pais e fillos, máis tempo de educación física nos colexios, aumento da oferta deportiva pública para combater o sedentarismo en todas as idades ou a elaboración de proxectos saudables en entornos profesionais e de ocio, entre outras accións. En 2026, o lema da campaña é "8 mil millóns de razóns para actuar contra a obesidade", co obxectivo de aproveitar o poder deste día para iniciar accións transversais e compartir coñecementos para abordar a obesidade desde una perspectiva multifactorial. A obesidade, relacionada con factores como a alimentación, a actividade física e o sono, non só afecta a saúde física, senón tamén a saúde mental e a calidade de vida. Este día supón unha chamada á acción para tratar esta problemática de forma urxente e conxunta.

O Servizo de Estilos de Vida e Educación para a Saúde e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) da Dirección Xeral de Saúde Pública na súa carteira de servizos ofrece o proxecto Camiña e conecta, un conxunto de andainas nas que se integran mensaxes sobre hábitos de vida saudables que trasladan as responsables de área. Para celebrar o Día Mundial contra a Obesidade, propúxose aplicalo de forma simultánea en distintas localizacións de Galicia co

obxectivo de promover a actividade física e hábitos de vida saudable na poboación xeral. Realizáronse así andainas en 5 localizacións nas que se intercalaron paradas para transmitir mensaxes sobre alimentación, actividade física, benestar emocional e hixiene de sono, podendo participar calquera persoa que non tivese limitacións, afeccións ou problemas de saúde que impedisen a realización da actividade.

Aproximadamente duascentas persoas participaron nas andainas que se levaron a cabo en Cerceda, Lugo, Ourense, Redondela e Porto do Son, obtendo unha boa acollida a través da conexión das andainas e da man das pílulas saudables nas que se lembrou a importancia de realizar exercicio físico de maneira regular, manter unha alimentación equilibrada e unha boa hixiene do sono, así como coidar o benestar emocional.

As rutas organizadas foron as seguintes:

- **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

