



Día Mundial de la Diabetes

Misisipi el estado con más gordos del país

En el marco del Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre) un informe realizado por el portal WalletHub revela que Misisipi es el estado con un mayor porcentaje de ciudadanos gordos en Estados Unidos.

Con un 66,44 % de su población mostrando signos de gordura, Misisipi encabeza esta lista en la que le siguen Virginia Occidental (65,55 %), Tennessee (61,90 %), Arkansas (61,72 %) y Luisiana (60,64 %).

En el otro extremo de la clasificación se encuentran Colorado (39,87 %), Massachusetts (43,30 %), Utah (43,72 %), Hawái (43,94 %) y Montana (44,57 %).

Para obtener estos resultados, los investigadores tuvieron en cuenta la suma de las personas obesas y la de aquellas que sufren problemas de sobrepeso, a lo largo de

los 50 estados que conforman el país, más el Distrito de Colombia.

La metodología del estudio tuvo en cuenta 19 indicadores clave en este campo, que incluyen desde datos de peso a información sobre el consumo de bebidas azucaradas.

Desgranando la información obtenida, los investigadores concluyeron que Nevada es el estado con mayor número de ciudadanos con problemas de sobrepeso, seguido por Alaska, Nueva Jersey, Montana y Florida. En el lado opuesto de la balanza se sitúa, cerrando la lista, Kentucky.

Dakota del Norte es el estado con mayor porcentaje de niños con problemas de sobrepeso, por encima de Kansas, Florida, Tennessee y Dakota del Sur, mientras que Utah se encuentra en el extremo opuesto del problema.

En cuanto a los estados con mayor número de obesos, Luisiana encabeza la lista, seguido por Misisipi, Alabama, Virginia Occidental y Arkansas, mientras que Colorado ocupa el último lugar de la lista.

Por porcentaje de niños con problemas de obesidad, Misisipi es el estado que ocupa el primer puesto de la lista, seguido de Texas, Virginia Occidental, Kentucky, Luisiana y Rhode Island, frente a Nuevo Hampshire, que es el último de la clasificación.

Diabetes la Consecuencia

Una de las principales consecuencias del sobrepeso en Estados Unidos es la incidencia de la diabetes en el país, que reduce en una media de entre once y trece años la esperanza de vida entre quienes la

padecen.

Según datos recogidos en el estudio, los estadounidenses gastaron en 2015 cerca de 312.200 millones de dólares en gastos médicos directamente derivados del tratamiento contra la diabetes y unos 95.400 millones en costos no médicos relacionados con la enfermedad.

Virginia Occidental sería la región con mayor porcentaje de enfermos de diabetes tipo 2, seguido por Alabama y Misisipi, frente a Colorado, Utah y Alaska, que ocuparían los tres últimos peldaños del escalafón.

El sobrepeso también afecta a la presión sanguínea, tal y como demuestra el hecho de que Misisipi, Virginia Occidental y Alabama sean los estados con mayores problemas en este sentido, en contraste con Colorado, Utah y Alaska, donde se han registrado menos casos médicos.

Las Comidas Caseras

El informe también ha querido esclarecer cuáles son las comidas caseras más habituales en cada estado con el fin de establecer una posible relación entre estos y los problemas de sobrepeso de sus ciudadanos. Sin embargo, a la vista de los resultados obtenidos, es complicado establecer cualquier tipo de conexión.

En las tres regiones con mayor número de personas consideradas gordas, Misisipi, Virginia Occidental y Tennessee, los platos típicos son el pastel de chocolate, el "pepperoni roll" (un tipo de aperitivo salado) y las costillas de cerdo, respectivamente.

Estados Unidos destina más de 200.000 millones de dólares cada año en gastos médicos derivados de los problemas de salud causados por el sobrepeso peso de su población.

Usar brasier no aumenta el riesgo de cáncer de mama

En la actualidad todavía hay muchas personas que creen en algunos mitos respecto al uso del brasier y el desarrollo de cáncer de mama. Lo cierto es que no existe ninguna evidencia científica para hacer esta clase de afirmaciones, manifestó el Dr. Mauricio León Rivera, director médico del Centro Detector del Cáncer y cirujano oncólogo de la Clínica Ricardo Palma, en Lima, Perú.

El especialista indicó que se ha especulado mucho sobre esto. "Inicialmente se decía que los sujetadores con broche pueden comprimir el sistema linfático de la mama, haciendo que las toxinas se acumulen y causan el cáncer de mama u otras enfermedades pero han sido ampliamente desacreditadas", agregó.

El brasier o sostén es una de las piezas íntimas más importantes de las

mujeres, muy necesaria para mantener el busto en el lugar, sobre todo en la mujer postmenopáusica, donde el tejido mamario es reemplazado por tejido graso y las mamas se vuelven laxas. Si se aprende a elegir la talla ideal, se obtendrá un aliado en la salud, belleza y autoestima de la mujer.

"Llevar un sostén inadecuado no tiene nada que ver con el cáncer de mama. Lo que sí puede ocurrir es que se den mastalgias o dolores de pecho", señaló.

También dijo, que muchas mujeres desconocen sus medidas por lo que no usan la talla y la copa adecuadas. La talla mide el contorno y se da en números, mientras que la copa mide el volumen del busto y es dado en letras, la combinación de éstas indica la talla de brasier que debes usar.

Sin embargo, el Dr. León recomendó a las mujeres realizarse el autoexamen de



la mama para conocer sus senos, la forma y la textura que tienen normalmente, eso ayudará a descubrir cualquier alteración o cambio. Además, es importante practicarse el examen físico por un especialista a partir de los 30 años y la mamografía a partir de los 40, ambos en

forma anual.

El Centro Detector del Cáncer se ubica en la Calle Alfa F-76, Urb. Juan XXIII, San Borja, Lima, Perú. Para más información llame a los teléfonos: 225-8008, 476-5450, 224-1858 o visite en internet: www.centrodetectordelcancer.net.