

DESAFIANDO LA OBESIDAD: ¡JUNIDOS POR UN MAÑANA MÁS LIGERO Y BRILLANTE!

Por M.C. Adriana Alicia Barrios Rodríguez

El 4 de marzo de 2024, en el marco del Día Mundial de la Obesidad, se llevó a cabo una actividad innovadora titulada “Desafiando la obesidad: ¡unidos por un mañana más ligero y brillante!”. La cual tuvo como objetivo abordar la obesidad desde una perspectiva integradora que combina conceptos de salud pública y pensamiento crítico, para promover una comprensión integral de este problema de salubridad.

El evento contó con la participación activa y entusiasta de más de 100 personas, entre ellos; estudiantes de licenciatura y posgrado, docentes y administrativos de la Facultad de Biología. Todos mostraron una gran disposición para participar en la actividad.

Durante la jornada, se realizaron diversas actividades, que incluyeron la toma de datos como edad, sexo, talla, índice cintura-cadera, glucosa capilar y presión arterial. Además, se aplicó un cuestionario para conocer los sobre estilos de alimentación, actividad física y hábitos de sueño.

De los momentos más destacados de la jornada fue el realizar entrevistas a los participantes donde se les pidió compartir su percepción personal sobre los factores que

contribuyen a la obesidad desde la perspectiva social. Se discutió la influencia de los mensajes y la publicidad de los medios de comunicación, las políticas gubernamentales relacionadas con alimentación y actividad física, los determinantes sociales e inequidades que influyen en la obesidad. Además, se exploró su perspectiva sobre el concepto de “cuerpo positivo” y la imagen corporal positiva que permita la promoción de un peso saludable.

Es de vital importancia la integración del pensamiento crítico en situaciones que afectan a la salud pública, pues permite cuestionar suposiciones, examinar evidencia de manera rigurosa y desarrollar soluciones innovadoras y efectivas. En el caso de la obesidad, esto significa analizar las causas subyacentes de esta, que a menudo son multifactoriales e incluyen factores genéticos, ambientales, psicológicos y socioeconómicos.



Además, el pensamiento crítico cuestiona las políticas y prácticas actuales en torno a la alimentación y la actividad física, considera cómo estas pueden contribuir a la epidemia de obesidad. Por ejemplo, “¿están las políticas alimentarias promoviendo dietas saludables? ¿Están las ciudades diseñadas para fomentar la actividad física? ¿Cómo influyen los mensajes de los medios de comunicación en nuestras elecciones de alimentos y nuestro comportamiento físico?”

Esta jornada representa la fase inicial de varias que se desarrollarán en el futuro. Una vez que se procesen los datos recopilados durante esta actividad, se podrán diseñar intervenciones basadas en la evidencia para prevenir y controlar la obesidad. Estas intervenciones podrían incluir programas innovadores de educación nutricional, iniciativas de actividad física, campañas de concientización sobre la obesidad y políticas de salud pública.

Estas jornadas movilizaran el pensamiento crítico y la participación activa de la comunidad en la implementación de las posteriores intervenciones. De esta manera, se espera que esta actividad no solo contribuya a la prevención y control de la obesidad, sino que también fomente una mayor conciencia y comprensión de este y otros problemas de salud pública.



La actividad fue organizada por la M.C. Adriana Alicia Barrios Rodríguez, colaboradora del Cuerpo Académico Consolidado: Investigación e Innovación en Ciencias Biológicas y Salud (CAC IICByS), y el Dr. Baldomero Llamas Hernández, profesores de las unidades de aprendizaje Salud Pública y Pensamiento Crítico, respectivamente.

Durante la jornada, se contó con la colaboración de otras investigadoras del CAC IICByS: la Dra. Indira Rojo Báez, la Dra. Edith Salazar Villa, la M.C. Astrid Sosa Cornejo de la Facultad de Biología, y la Dra. Karla Marina Báez Parra de la Facultad de Ciencias Químico-Biológicas. También participaron alumnos de las unidades de aprendizaje mencionadas, alumnos en prácticas profesionales y brigadistas de servicio social. Este grupo formó la brigada que realizó las mediciones, aplicó las encuestas y entrevistó a los participantes durante la jornada.

