



Cuida tu salud sigue los Cinco Pasos por la Salud

El Secretario de Salud, José Ángel Córdova Villalobos, presentó el Programa denominado 5 Pasos por su Salud, para Vivir Mejor, que incluye la realización de sencillas actividades que contribuyen a mejorar la calidad de vida: Muévete, toma agua, come verduras y frutas, mídete y comparte, y con ello fomentar la cultura hacia la buena salud.

La estrategia está encaminada a disminuir el problema de sobrepeso y obesidad entre la población infantil, frenar su aumento en los adolescentes y estabilizar su crecimiento en los adultos.

Para el desarrollo de estos cinco pasos la Secretaría de Salud firmó un acuerdo con programa EPOD, el de mayor éxito en Europa para la prevención de la obesidad infantil, Cinco Pasos se retomó de un modelo francés, cuyo enfoque es la familia. Inició en 1992 en dos ciudades de ese país, e impactó en la disminución de la obesidad, de 12.6% a 7.8%. Después se extendió en Europa hasta convertirse en el proyecto más grande del continente al estar presente en 167 ciudades y traducido a tres idiomas. Conjuntamente con México esta estrategia inicia en Grecia y Australia. La puesta en marcha de este programa es multisecretarial.

El primer paso del Programa es **Muévete**, que consiste en caminar con vigor iniciando poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de cinco, 10 ó 15 minutos, en la mañana, tarde o noche y de preferencia en los mismos horarios.

El segundo paso es **Toma Agua**, encaminada a promover la ingesta diaria de por lo menos tres vasos de este líquido, del cual ha disminuido su consumo e incrementado el de bebidas azucaradas y gaseosas que propician sobrepeso y obesidad.

El tercer paso es **Come Verduras y Frutas** que recomienda ingerir por lo menos cinco raciones al día y de preferencia una de cada color.

El siguiente escalón es **Mídete**, no sólo la cintura, sino hacer un balance del estado físico y emocional y frenar el consumo de alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.

Finalmente, **Comparte**, que consiste en invitar a los demás miembros de la familia y amigos a participar en el desarrollo de esas acciones, debido a que si el padre y la madre son obesos, los hijos también lo serán y no porque

tengan esa tendencia, sino por la conducta, el comportamiento y el ambiente que los rodea.

Esta estrategia se diseñó debido a la urgente necesidad de una movilización social que dé respuesta a la preocupación ciudadana del sobrepeso y obesidad. Así, se sugieren cinco actividades sencillas, claras, basadas en la evidencia científica, fáciles de entender y aplicar.

Para mayor información consulta: <http://5pasos.org.mx>

