



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Trabajo comunal contra el sobrepeso y la obesidad suma 10 años

UCR se vincula con distintos programas, centros educativos y comunidades para trabajar por la salud nutricional

18 JUN 2018

Sociedad



Los malos hábitos alimentarios en la actual población escolar incidirán en la salud de los adultos en las próximas décadas. Foto: archivo ODI.

La Organización Panamericana de la Salud ([OPS](#)) llama a los países de la región a generar cambios para superar las enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad.

Según esa organización, los alimentos ultraprocesados están saturados de grasas, azúcares y algunos exaltadores químicos de sabores que resultan “exageradamente sabrosos, generadores de hábito y, a veces, llegan a ser casi adictivos. Ciertas características pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo”.

En ese contexto y como respuesta, desde hace 10 años la Universidad de Costa Rica, a través del Trabajo Comunal Universitario “**Educación en alimentación y nutrición**” (**TC-542**) de la Escuela de Nutrición (**ENu**), impulsa la promoción de la salud y la prevención de enfermedades mediante la educación y la implementación de procesos interdisciplinarios e interinstitucionales.

El problema del sobrepeso en Costa Rica

En Costa Rica, cada día se suman más voces de alarma sobre el creciente sobrepeso y obesidad entre la población nacional. La [Encuesta de Actualidades](#) de la Escuela de Estadística de la [UCR](#), presentada en diciembre de 2016, reveló en ese momento que el 72 % de las mujeres son sedentarias contra el 58 % de los hombres.

Esa encuesta presencial detalló que la incidencia del sobrepeso ronda el 37 % y la obesidad cerca del 20 %. La prevalencia ocurre a partir de la tercera década de vida, aunque es un proceso en el que inciden una variedad de factores que tienen su arraigo en el sedentarismo, los hábitos alimentarios y la situación socioeconómica de las familias.

La Primera Encuesta [Nacional Peso y Talla 2016](#) también reveló que **unos 118 000 escolares presentan sobrepeso y obesidad**; además, que 26 000 menores de 15 años fueron atendidos en los servicios de salud por estas patologías.



La prevalencia del exceso de peso incide en la aparición de enfermedades no transmisibles, como la diabetes y los males cardíacos a edades tempranas entre la población económicamente activa. Foto: archivo ODI.

La obesidad tiene consecuencias económicas y sanitarias para la persona, su familia y la sociedad en general. Es muy probable que el exceso de peso en edades tempranas continúe hasta la edad adulta. Esta condición aumenta el riesgo prematuro de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la **diabetes mellitus** y **dislipidemia infantil**, popularmente conocida como **colesterol malo**.

Respuesta universitaria

Respondiendo al reto, desde el año 2008 el proyecto de TCU **“Educación en alimentación y nutrición” (TC-542)** impulsa la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

La magister Adriana Murillo Castro, docente coordinadora del proyecto, manifestó que la **educación en nutrición “nos permite lograr cambios en los conocimientos, actitudes y prácticas que tienen las personas de los diferentes grupos etarios**, haciéndoles ver la importancia del valor de la alimentación y la nutrición para la salud”.

Este proyecto se vincula con distintos programas, centros educativos y comunidades del país. Uno de ellos es el Programa de Estilos de Vida Saludable, iniciativa alajuelense del centro hospitalario San Rafael; la organización no gubernamental Agenda de Mujeres; la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Alajuela y la ENU.



El TC-542 organiza actividades formativas para personas adultas mayores, mujeres y población infantil en distintos centros comunitarios, educativos e instituciones públicas. Foto: cortesía ENU-UCR.

En Cartago, han organizado otras actividades formativas en el Club Rotario, Comité Cantonal de Deportes de El Guarco y la Escuela de San Diego. En el cantón de Montes de Oca, se han abierto espacios de reflexión en los centros educativos Dante Alighieri, Betania, Franklin Delano Roosevelt y Barrio Pinto.

Este TCU, igualmente, ha llegado a instituciones públicas como la Municipalidad de Montes de Oca, el Consejo Nacional de Vialidad, la Gerencia de Pensiones de la CCSS, sedes de Bomberos de Costa Rica, el Instituto de Costarricense de Electricidad, entre otras.

“Hay que resaltar que si no fuera por esta colaboración entre instituciones, que implica el trabajo de nutricionistas, médicos, trabajadoras sociales, educadores físicos, diseñadores gráficos, estadísticos, comunicadores (algunos estudiantes del TCU y otros profesionales de cada una de las instancias participantes) y la forma en cómo hemos logrado organizarnos, no podríamos [tener] tanto alcance y cumplir con el objetivo de un programa integral”, enfatizó la docente Murillo.

Laura Calvo Piedra, estudiante de Nutrición, indicó que uno de los principales aprendizajes obtenidos ha sido poder poner sus conocimientos en práctica y “brindarle a las personas las herramientas para que puedan tomar sus propias decisiones y llevar un estilo de vida más saludable”.

Otras comunidades a las que ha llegado este TCU son Desamparados, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Coronado, Tibás, Moravia, Curridabat, Zarcero, Belén y Santo Domingo de Heredia.

[Eduardo Muñoz Sequeira](#)

Periodista Vicerrectoría de Acción Social

eduardo.munoz@ucr.ac.cr

[Leonardo Garita Alvarado](#)

Periodista Vicerrectoría de Acción Social

leonardo.garita@ucr.ac.cr

Etiquetas: [tc-542](#), [alimentacion](#), [nutricion](#), [obesidad](#), [sobrepeso](#), [sedentarismo](#), [prevencion de enfermedades](#), [estilo de vida saludable](#).