This page was exported from - Report3
Export date: Thu May 16 2:23:15 2024 / +0000 GMT

La panza es primero?

Por Toño García.
Iniciamos esta breve reflexión usando el nombre del libro ?La panza es primero? del escritor y caricaturista fallecido Eduardo del Rio, Rius, con el fin de reflexionar sobre la diabetes, que hoy es un problema de salud pública en nuestro país y este 14 de noviembre es el día mundial para recordar que debemos evitar esta enfermedad crónica degenerativa que poco a poco va avanzando en diferentes sociedades y latitudes del mundo, considerando que México tiene el honroso primer lugar en este rubro.
No dormir a sus horas, no comer balanceado y lo suficiente, andar estresado y presionado del tingo al tango, comer en exceso porquería y media (comida chatarra), beber, fumar y la falta de ejercicio, son las condiciones ideales para que su organismo se deteriore en sus funciones más elementales.
Andar de parranda y mal comido o estresado puede reflejarse y manifestarse en su organismo con hipertensión, un paro cardiaco, impotencia sexual, enfermedades renales, enfermedades metabólicas y la misma diabetes. Básicamente estas linduras de enfermedades son la consecuencia de no cuidarse, no valorarse, no cuidar su organismo y por consiguiente no quererte ni a ti mismo.
¿Qué es la diabetes?
Es una enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; debido a una disminución de la secreción de la hormona llamada insulina o a una deficiencia para la producción de la misma.
Hay dos tipos de diabetes, la tipo I; en este tipo de diabetes de plano el organismo humano no produce insulina para convertir la glucosa o azúcar en energía para el cuerpo, y la tipo II; llamada no insulinodependiente o con resistencia a la insulina con efectos variables en la destrucción del organismo.
El consumo de harinas blancas presentadas en el exquisito pan, frutas dulces en exceso, el exceso de consumo de carne, la grandiosa y tradicional tortilla, el refresco o una buena Coca-Cola, el consumo en exceso de alcohol que se transforma en un placentero brindis, tus tres cigarros al día y a todo esto le sumamos la falta de ejercicio; te convierte en un candidato a ser y entrar al club diabético y por consecuencia tener la enfermedad.
El maestro Rius con su característico humor y alegría por la vida nos dejó este pequeño manual ?de como morirte rápido por comer o como vivir una larga vida por comer?, aclarando que él era vegetariano, algo que es lo equivalente a ser hereje en nuestros días.
Un dato dramático publicado ?México dobla a los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en la prevalencia de diabetes, con 15.8% de su población entre los 20 y 79 años con esta enfermedad, cuando el promedio entre los países miembros es de 7%?.
En otras palabras somos el país numero uno con diabéticos en el mundo, ahí les va otro dato ?La Secretaría de Salud federal gasta hasta el 10% de todo su presupuesto en atender esta enfermedad considerando que su prevención apenas tiene costo? ambos datos publicados en el rotativo Excélsior.
Esperemos que este articulo sirva para reflexionar brevemente de los vulnerables que somos ante cualquier exceso y en definitivo para cuidarnos amarnos y querernos debemos considerar que ?La panza es primero?...