



El sistema te permite llenar la declaración (en línea o con la aplicación instalada en tu computadora), enviarla a la Conagua y pagar las contribuciones por internet.



Buscar...



Cultura Decisión 2012 Deportes Economía Internacional Justicia Londres 2012 Metropolitana Nacional Opinión Política Salud

Directorio Contacto Radio Quadratín México

Viernes, 31 de Agosto de 2012

La obesidad también desequilibra el sueño

Por Redacción Qmex el 30 julio, 2012.
8:17 am



Me gusta

1

Enviar

CIUDAD DE MÉXICO, 30 de julio (Quadratín México).- La obesidad y el sobrepeso que afecta a más del 70 por ciento de los adultos, además de desencadenar males como diabetes e infartos cardiacos, entre otros, también desajusta el reloj biológico responsable de la regulación del sueño, por ello es importante adoptar hábitos de nutrición saludables y programas de ejercitación.

De acuerdo a un estudio realizado durante los últimos cuatro años por el doctor en ciencias, Manuel Miranda Anaya, en ratones hembras y machos, encontró que el sobrepeso afecta la capacidad de ajustar nuestro reloj circadiano y al mismo tiempo sus desajustes favorece el desarrollo de la obesidad.

En su modelo experimental, los animales obesos presentaron trastornos en su fisiología circadiana, desajuste que propicio la desorganización paulatina de las funciones internas del organismo, indicó el experto en un comunicado de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

En el estudio encontró que las hembras obesas aumentaron las concentraciones circulantes de

Amigos de Quadratín

Entrar

Necesitas iniciar sesión en Facebook para ver la actividad reciente de tus amigos.



Grupo Modelo anuncia recorte y venta de activos | Quadratín México

2 personas recommended esto.



Quadratín México I Agencia de Información y Análisis

59 personas recomiendan esto.



Debe fijarse plazo para reestructurar Mexicana de Aviación | Quadratín México

2 personas recommended esto.

Plug-in social de Facebook



Clínica Multidisciplinaria de Tratamiento de Adicciones

"Nuevo Amanecer"

Unidad D.F. 01 (55) 4737 0224
Cuernavaca, Morelos 01(77) 7230 2040
nuevoamanecer@climta.com

insulina y leptina, dos hormonas que participan en la regulación del metabolismo.



El doctor de la Unidad Multidisciplinaria de Docencia e Investigación (UMDI) de la Facultad de Ciencias de la UNAM, señaló que algunas alteraciones, como el no dormir de manera ordenada, origina conductas como el comer de noche, fase en la que el metabolismo es lento y provoca obesidad.

El interés principal de Miranda Anaya es comprender cómo el “reloj biológico” y el conjunto de ritmos circadianos se desajustan en un estado como la obesidad.

Ante esas expectativas, siempre será importante adoptar hábitos saludables en todos los aspectos de la vida para evitar el sobrepeso y la obesidad.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) creó la estrategia *Pasos por la salud*, que promueve un estilo de vida activo y saludable a fin de contribuir a la pérdida de kilos mediante un programa trimestral.

El programa incluye la práctica de caminata, alimentación correcta, consumo de agua simple, así como sesiones de sensibilización y educación para la salud.

La coordinadora de Programas de Trabajo Social en Programas Integrados de Salud, PrevenIMSS, Silvia Salvador Omaña precisó que los objetivos de *Pasos por la salud* es detener el avance de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de seis a 19 años de edad.

Además de desacelerar el aumento de peso en las personas adultas y revertir en este sector, enfermedades crónico-degenerativas, principalmente hipertensión, diabetes mellitus y diversos tipos de cáncer.

En un comunicado del IMSS, Salvador Omaña destacó que “es un programa flexible, amigable y que pretende conquistar la voluntad de la gente, a través de la orientación sobre planes de alimentación correcta y el consumo de agua simple.



Alimentación correcta y el consumo de agua simple

También se pretende, dijo, que los monitores y encargados de la estrategia lleven un control antropométrico inicial y final de los participantes; la práctica de actividad física, hidratación con agua simple y dinámicas de sensibilización para crear la necesidad de un cambio en ese estilo de vida.

Las actividades de dicha estrategia comenzaron en enero de 2012 en su primera fase y se llevaron a cabo en las Unidades de Medicina Familiar del IMSS que cuentan con Centros de Seguridad Social y Unidades

Deportivas.

En la segunda fase se ampliará a 677 escuelas de Educación Media Superior que convinieron llevar a sus instalaciones *Pasos por la salud*, así como a la Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto Politécnico Nacional, Colegio de Bachilleres y universidades del interior de la República.

Se ocuparán los espacios de las instituciones que tienen canchas y pistas, en donde se hará la pinta del circuito para que los jóvenes se involucren en las actividades.

Salvador Omaña destacó que en el programa piloto que se llevó a cabo en la delegación Estado de México Oriente del IMSS en 2011, con 310 participantes, se registraron resultados favorables ya que, en promedio, se presentó la pérdida de un kilo 800 gramos por persona, y de entre tres y cuatro centímetros de cintura.

Salvador Omaña invitó a todas las personas, sean o no derechohabientes, a partir de los seis años de edad, a integrarse a *Pasos por la salud*, que no tiene costo alguno y es de beneficio para la prevención de enfermedades.

Marca
 Todas las marcas ▾

Modelo
 ▾

☒ Usado ☐ Nuevo

Año:
 De ▾ a ▾ Hast ▾

Precio:
 De ▾ a ▾ Hast ▾

Buscar

TODOS CON ENVÍO GRATIS

ENVÍO GRATIS Xbox 360 VER MÁS	ENVÍO GRATIS Todo para Guitarras VER MÁS
ENVÍO GRATIS Joyería VER MÁS	ENVÍO GRATIS Blackberry VER MÁS

Rápido. Poderoso. Efectivo.
Norton 2012

Procurez-vous la solution de sécurité en ligne haut de gamme qui ne ralentit pas votre ordinateur.

Compra ahora

Qmex/mmv/arm

Me gusta 1 Enviar

Añade un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook

2

0

Twitter

	 iPhone 4 16G 12 pagos de \$897 Clic	 Playstation 3 12 pagos de \$479 Clic
---	--	---

Relacionados

Tras riña, desmantelan campamento de indigentes en Artículo 123

CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México).- Esta madrugada fueron retirados los indigentes que mantenían ocupada la calle Artículo 123, entre Humbolt y Balderas, en la colonia Centro. La acción se dio después de...

31 agosto, 2012

[Ver comentarios](#)[Leer](#)

Anuncia #YoSoy132 movilizaciones contra el fallo del TEPJF

CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México).- Integrantes del movimiento #YoSoy132 continúan frente a las instalaciones del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF) y se prevé que se reúnan en diversos puntos de...

31 agosto, 2012

[Ver comentarios](#)[Leer](#)

Detiene Semar a dos integrantes del Cártel del Golfo en Matamoros, Tamaulipas

CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México).- La Secretaría de Marina-Armada de México (Semar) informó que el pasado 29 de agosto detuvo a José Guadalupe Balderas Roque y Jesús Saldívar Meneses, presuntos integrantes del...

31 agosto, 2012

[Ver comentarios](#)[Leer](#)

En nuevo tiroteo, ex marino asesina a dos personas en supermercado de Nueva Jersey

NUEVA YORK, 31 de agosto (Quadratín México).- Un ex integrante de la infantería de marina de Estados Unidos disparó y mató a dos personas antes de suicidarse con su misma arma en un supermercado de...

31 agosto, 2012

[Ver comentarios](#)[Leer](#)

Deja la Miguel Hidalgo legado cultural a sus habitantes

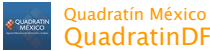
CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México).- A través de dos obras la delegación Miguel Hidalgo deja un legado cultural a sus ciudadanos, en donde se difunde el patrimonio de la demarcación. Demetrio Sodi,...

31 agosto, 2012

Ver comentarios

Leer

ULTIMOS TWEETS



QuadratínDF Tras riña, desmantelan campamento de indigentes en Artículo 123: CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México)... [bit.ly/SZNe2u](#)
6 minutes ago · reply · retweet · favorite

QuadratínDF Anuncia #YoSoy132 movilizaciones contra el fallo del TEPJF: CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México).- ... [bit.ly/OCzy7L](#)
6 minutes ago · reply · retweet · favorite

QuadratínDF Detiene Semar a dos integrantes del Cártel del Golfo en Matamoros, Tamaulipas: CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México)... [bit.ly/OCzy7J](#)
6 minutes ago · reply · retweet · favorite

QuadratínDF En nuevo tiroteo, ex marino asesina a dos personas en supermercado de Nueva Jersey: NUEVA YORK, 31 de agosto (Quadratín México)... [bit.ly/OCzAMj](#)
6 minutes ago · reply · retweet · favorite

QuadratínDF Deja la Miguel Hidalgo legado cultural a sus habitantes: CIUDAD DE MÉXICO, 31 de agosto (Quadratín México).- A t... [bit.ly/R27HgL](#)
38 minutes ago · reply · retweet · favorite



Join the conversation

SOCIAL

ARCHIVO

Buscar por Fecha

Selecciona el Mes

Buscar por Sección

Al Momento

Buscar con Google

Buscar...

QUADRATÍN MÉXICO

Quadratín, Agencia Mexicana de Información y Análisis.

México, DF.

Abastecemos de materiales noticiosos, de opinión y gráficos, a los medios de comunicación de la entidad y del Distrito Federal. Noticias México - México, Distrito Federal. 2011 Copyright © 2011

QUADRATÍN EN LA REPÚBLICA

Quadratín Colima	Quadratín Chiapas	Quadratín Michoacán	Quadratín Oaxaca	Quadratín Tabasco
------------------	-------------------	---------------------	------------------	-------------------