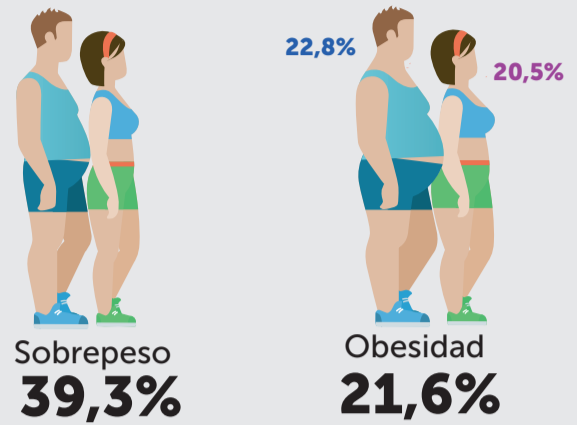


# CUIDA TU PESO, CUIDA TU MEMORIA

La obesidad es una enfermedad crónica de tendencia epidémica en el mundo y se ha convertido en uno de los retos más difíciles en salud pública.

Según la OMS, entre **1980 y 2014**, la prevalencia mundial de **obesidad** casi **se ha duplicado**.

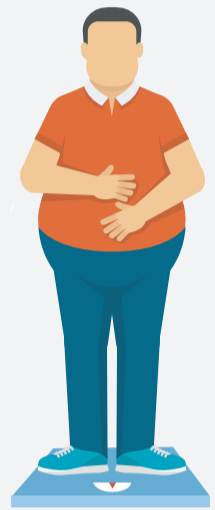


**En España**

Recientemente se está observando una **relación entre la obesidad** y la presencia de trastornos cognitivos en el futuro.



Debido al envejecimiento de la población, seguir unos **hábitos de vida saludables, con una dieta apropiada y actividad física**, pueden evitar el exceso de grasa corporal y podrían ayudar a proteger contra el desarrollo de demencia.



Se estima que el **6,3%** de los españoles **mayores de 60 años** sufren algún grado de **demencia**.

En los últimos años se ha visto que **los pacientes con obesidad en la etapa media de la vida (50 años)** presentan un **riesgo superior de padecer demencia**.



**Recomendaciones para mantener un peso lo más saludable posible, mantener una mente sana y mejorar la calidad de vida.**



Controla el tamaño de las raciones. **Come con moderación.**



**Mantente activo** Camina, al menos, 30 minutos al día.



**Mantén la mente activa** (lectura, música, lenguaje o juegos intelectuales).



**Limita la comida rápida**, precocinada y el consumo de fritos y rebozados.



Para hidratarte, **bebe agua**. Evita el tabaco.



**Modera el consumo de azúcar**, los alimentos dulces y las bebidas azucaradas.



Come **fruta y verdura** todos los días (5 raciones/día).



**Come despacio** y evita hacerlo delante de la televisión o del ordenador.



**Descansa** lo suficiente por la noche.



Si necesitas ayuda, **consulta a tu médico** y profesional sanitario especializado.