

Argentina es el país con más adultos obesos de toda Latinoamérica y tiene uno de los mayores índices de sobrepeso infantil



Especialistas en nutrición sostienen que el exceso de peso en la infancia, sobre todo en la pubertad y adolescencia, determina el peso durante la vida adulta y se asocia con distintas enfermedades como hipertensión arterial, infartos, diabetes, apneas del sueño y otras patologías.

Según la encuesta realizada hace dos años por el ministerio de Salud de la Nación, uno de cada tres adolescentes entre 13 y 15 años padece sobrepeso u obesidad, al tiempo que la propia OMS detalla que nuestro país presenta el mayor porcentaje de obesidad en niños menores de cinco años, con una tasa de prevalencia del 7,3%.

Además, somos el país con más hombres adultos obesos de toda Latinoamérica y el Caribe. En tres décadas, se duplicó la tasa de obesidad y encabezamos el ranking de la región, con un 26,7% de la población masculina afectada por este desequilibrio, que implica importantes riesgos para la salud.

Según el informe presentado por la agencia de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Argentina tiene la mayor proporción de hombres adultos obesos (26,7%), seguido por Chile (24,8%), Bahamas (24,6%) y México (23,7%). El informe demuestra también que la obesidad sigue siendo una problemática de salud que afecta mucho más a la población femenina y Argentina no es ajena a este fenómeno: el 30,1% de las mujeres sufre obesidad contra el 26,7% de los hombres.

Cantidad, calidad y actividad física

Esas tres reglas parecen ser la clave para salir de esta situación. Moderar la cantidad de comida que se consume diariamente. Controlar la calidad de la misma, y sobre todo, moverse. La OMS dice que no alcanza con hacer dos o tres veces por semana actividad física, sino que se requiere de manera regular teniendo en cuenta la cantidad de horas sedentarias que tenemos y el estrés en el que se vive.

Algunos factores desencadenantes de la obesidad y cómo combatirlos

- Acceso a alimentos de mala calidad debido a la industrialización
- Incorporar frutas, verduras y cereales a la dieta**
- Delivery siempre a mano
- Elegir aquellos que ofrezcan alternativas sanas**
- Muchas horas de trabajo sedentario y actividad física no fomentada
- Realizar actividad física diariamente**
- No se respetan los horarios de las comidas y por ende, se "devora" en la cena
- Realizar las 6 comidas (desayuno - media mañana- almuerzo-merienda -media tarde -cena) procurando alimentos saludables**
- La comida como centro de reunión
- Relacionarse desde otro lugar**

Fuente: OMS - Ministerio de Salud de la Nación

Este texto es solo informativo. Ante cualquier duda consulte a su médico.

ATENCIÓN OBSTÉTRICA EN PARTO

¡Aumentamos el valor de reintegro!

\$2.600

Para todos los planes de CASA

Certificado de estudios

Recordamos que antes del 10 de abril, se deberá presentar el certificado de alumno regular de estudios terciarios o universitarios de los hijos a cargo (de entre 21 y 26 años de edad). La presentación es necesaria, en todos los planes, para que no sean considerados hijos mayores, incrementándose así el valor de la cuota.

¡Atención Jubilados y Pensionados!

Desde del 1° de febrero del corriente los copagos en su totalidad son descontados de los haberes previsionales. Ante cualquier duda pueden comunicarse con nosotros a través de nuestro 0800 222 2272; vía email a casa@cajaabogados.org.ar o por chat ingresando a www.casa.org.ar



¡Ampliamos tu cartilla!



Asociación de Beneficencia
Hospital Sirio Libanes

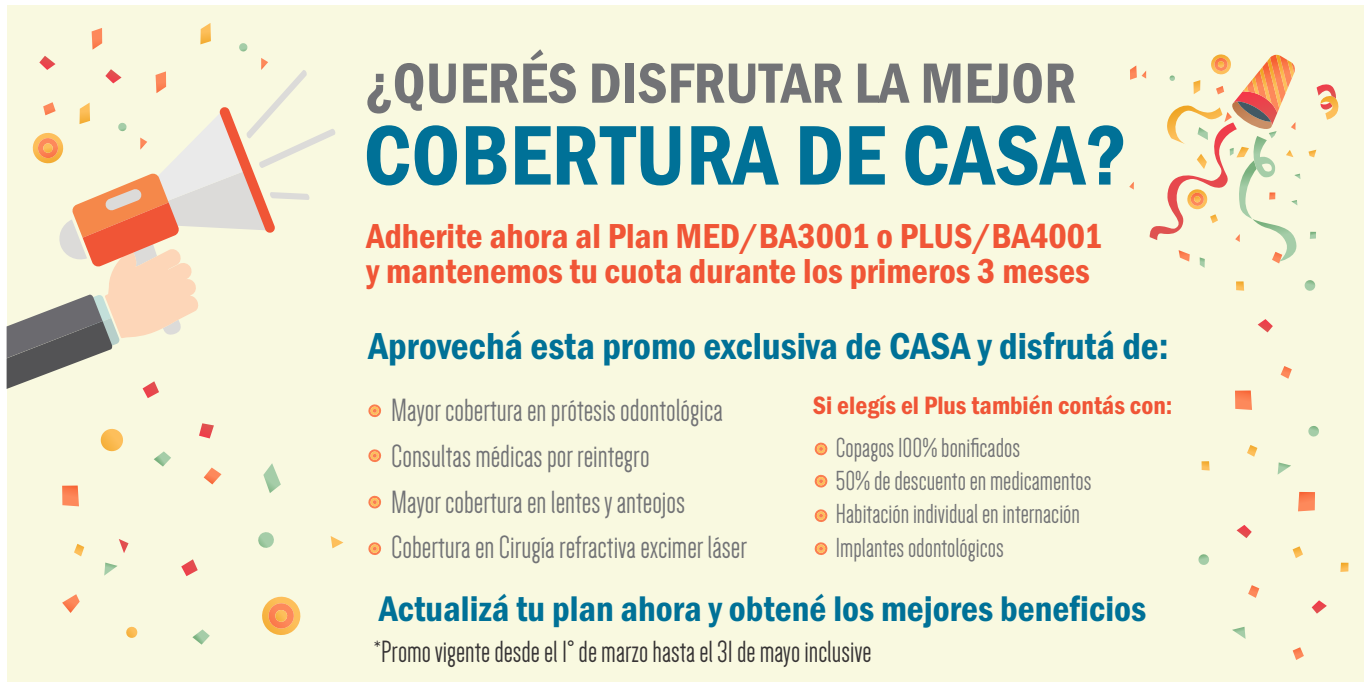
Conocé nuestro nuevo prestador en la zona norte de CABA.
El Sirio Libanes cuenta con servicios de medicina general, cardiología, cirugía general, dermatología, gastroenterología, ginecología, entre otras muchas especialidades.
Campana 4658 - C.A.B.A
Tel: 4574-4343
Web: www.hospitalsiriolibanes.org



Novedades importantes

Este año que comienza emprendemos un nuevo desafío: adaptar nuestros planes, manteniendo la calidad de atención, la estructura sanitaria y la cobertura de tu plan.

Es por ello que, a partir del 1° de abril del corriente, el Hospital Italiano de Buenos Aires, Instituto Argentino de Diagnóstico y Tratamiento, Fundación Favalaro, Diagnóstico Maipú y Centro de Diagnóstico Dr. Enrique Rossi seguirán siendo parte de nuestra cartilla para los planes PLUS/BA4001, MED/BA300, Plan Integral y Jubilados y Pensionados. Para más información comunicate con nosotros al 0800-222-2272.



¿QUERÉS DISFRUTAR LA MEJOR COBERTURA DE CASA?

Adherite ahora al Plan MED/BA3001 o PLUS/BA4001 y mantenemos tu cuota durante los primeros 3 meses

Aprovechá esta promo exclusiva de CASA y disfrutá de:

- Mayor cobertura en prótesis odontológica
- Consultas médicas por reintegro
- Mayor cobertura en lentes y anteojos
- Cobertura en Cirugía refractiva excimer láser

Si elegís el Plus también contás con:

- Copagos 100% bonificados
- 50% de descuento en medicamentos
- Habitación individual en internación
- Implantes odontológicos

Actualizá tu plan ahora y obtené los mejores beneficios

*Promo vigente desde el 1° de marzo hasta el 31 de mayo inclusive

Una nueva forma de comunicarnos



Queremos contarte que a partir del 1° de abril del corriente año, y en adelante, vas a poder visualizar todas nuestras comunicaciones del año en curso en soporte digital.

Conocé las últimas novedades de CASA en la web

Accedé a toda la información a través de >Soy Afiliado>Noticias CASA.

No olvides actualizar tu dirección de correo electrónico

Mensualmente, estaremos enviando este boletín informativo a tu e-mail declarado, por eso, es importante que mantengas tu dirección actualizada; si aún no lo hiciste, ingresá a Servicios en Línea, con tu usuario y clave, y actualízalo.

Asimismo, nos mantendremos comunicados a través de nuestra línea telefónica 0800 - 222 - 2272, el Chat Online, y el mail casa@cajaabogados.org.ar

Otras vías alternativas donde consultar información de CASA serán las redes sociales (Facebook-Twitter) y página web de la Caja (www.cajaabogados.org.ar), el Boletín Oficial o en cualquiera de nuestras Delegaciones.

A partir del 1° de marzo los Coseguros para atención en psicoterapia tendrán un nuevo valor. Más info en www.casa.org.ar

