

# ¿Arriesgarse con adelgazantes?: Cuestión de Autoestima.

Por: Chelsea Viteri, Noveno Nazaret A.

Aunque parecería que no, los adelgazantes son muy usados en la actualidad. Estos vienen en presentaciones de té, polvos o pastillas; algunos son efectivos y otros, una farsa.

Existen adelgazantes elaborados con frutos naturales y otros con químicos especializados en acelerar el metabolismo y perder el apetito. Pero estos deben ser ingeridos bajo receta médica y por personas que realmente lo requieran, como en casos de obesidad; pues su abuso puede provocar serios problemas a la salud.

La sibutramina es un componente usado por estos medios para perder peso, inclusive por los fabricantes de supuestos productos “naturales” que, al jugar con el metabolismo del consumidor, provocan que este acelere su ritmo cardíaco y pueda enfrentar el riesgo de un infarto al corazón. Ya en meses pasados nuestro país enfrentó la prohibición de la venta libre de estos productos por esta causa.

Lo más preocupante de esta situación es que se acentúa en personas que se sienten mal al verse “gordas” debido a su baja autoestima, generada a causa de la presión de la actual generación que distingue a las flacas como las más populares, preferidas, y hasta apreciadas por la mayoría, debido a lo “bien” que se ven.

Existe una frase que dice: “¿Cómo quieres que te quieran si tú no te quieres?” y es verdad. Es indispensable que los padres enseñen a sus hijos, desde pequeños, a tener seguridad en sí mismos y también autocontrol; así como acompañarlos a enfrentar las situaciones de cada día. De esta manera, sabrán aceptarse como son y, en casos de salud y sana autoestima, elegirán el ejercicio físico y la dieta saludable como la mejor arma para combatir el sobrepeso.