

## EL MERCADO DE LA GULA: MAYOR DE LOS PECADOS

- *En este maratón Guadalupe-Reyes-Candelaria, la gula tomó por asalto nuestra conciencia y el destino de la salud de nuestros cuerpos.*
- *La industria de los medicamentos milagrosos, los gimnasios y el coaching hacen su agosto en esta temporada.*
- *ANPEC hace un llamado a que nos esforcemos en colectivo a resolver el problema de raíz y no sus efectos.*

**Ciudad de México a 02 de enero de 2024.-** El mayor pecado capital, sin duda alguna, es la gula, ya que es una autoflagelación, producto de la pérdida de autoestima y conciencia del valor de la salud y calidad de vida propia. Quien cae en este pecado cae al peldaño más bajo de la existencia, porque si ya ni lo propio importa, nada más en la vida tiene ningún sentido.

“En este maratón Guadalupe-Reyes-Candelaria, amén de todo el calvario consumista que nos lleva a tener un gasto económico desmedido, sin soporte, que nos conduce al endeudamiento o a la pérdida de pertenencias, se refleja con toda claridad cómo en esta danza maléfica de glotonería vamos cayendo día con día a niveles de ingesta inapetentes. Llegamos a estar comiendo por acto reflejo, no por tener hambre, y ahí es donde la gula toma por asalto nuestra conciencia y el destino de la salud de nuestros cuerpos. No exageramos al decir que el sobrepeso que se gana en esta temporada va desde los tres y hasta los nueve kilos”, comentó Cuauhtémoc Rivera, presidente de la Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (ANPEC).

La angustia que subyace en algunos casos puede llevar incluso a la depresión. Ahí es que todos nos preguntamos qué tenemos que hacer para volver a nuestro peso y hacemos propósitos de Año Nuevo en esa dirección, perder el sobrepeso y desesperadamente buscamos atajos para solucionar este problema.

En enero y febrero la industria de los medicamentos “milagrosos”, que por lo regular tienen escasa regulación de Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) hacen su agosto, medicamentos que prometen que en pocos días te quitarán esos kilos de más, cosa más falsa, amén de ser un fraude, muchos de estos fármacos ponen en un mayor riesgo la salud de quienes los consumen.

Otra industria que se ve beneficiada ante esta situación es el mercado de los gimnasios y los coachings, que en su mercadotecnia promueven la venta de membresías anuales sabedores de que el ánimo con el que la gente llega decidida en enero por tener una rutina de activación física se esfuma a partir de la segunda quincena del mismo mes y los primeros

días de febrero. Por múltiples razones, muchos ya no vuelven al gym y termina en desuso la membresía que compraron.

Otro segmento que no se queda atrás es el del vestido, ya que el truco de cerrarse el pantalón con una liguita se vuelve infuncional ante los centímetros que el abdomen se expandió y ya ni eso funciona. Uno se ve obligado a empacar aquella ropa que con poco uso ya no te queda y, a regañadientes, enojo y bastante frustración, se termina por comprar ropa nueva de manera emergente.

En fin, toda acción tiene consecuencias, la gula nos deja daños colaterales: problemas digestivos, reflujo, estreñimiento, colón inflamado, niveles altos de colesterol, presión y azúcar, ansiedad, pérdida de autoestima, gastos imprevistos buscando quitarse los kilos de más, etcétera.

“Este universo de padecimientos y pérdidas representan la factura de la gula en nuestras vidas. Por eso ANPEC hace un llamado a que nos esforcemos en colectivo a resolver el problema de raíz y no sus efectos. El origen es que tenemos que madurar como consumidores, reeducarnos en lo posible y gradualmente ir fortaleciendo una ética de consumo que impida los excesos que son el aliento de la gula”, recalcó Rivera.

El equipo de Vida Saludable de ANPEC, siempre promoviendo un estilo de vida sano, nos comparte estas sencillas recomendaciones para combatir los kilos de más ganados en esta temporada. Seguir las nos ayudará a salir de este círculo de perder-perder, en donde sin tener el poder adquisitivo suficiente y vernos apretados para la compra de alimentos, terminamos comiendo de más y mal.

### 10 Nutritips

- ✓ Procura comer proteínas, frutas y verduras como te sea posible.
- ✓ No saltes ninguna comida, toma líquidos antes de cada alimento.
- ✓ Sólo ten una comida fuerte al día.
- ✓ Evita alimentos empanizados, capeados y fritos, elige hervidos, asados, horneados, cocidos o a la plancha.
- ✓ Sírvete porciones justas de comida y mastica lentamente.
- ✓ No comas entre comidas.
- ✓ Huye de los postres.
- ✓ Toma líquidos durante todo el día.
- ✓ Apuesta por la herbolaria, té e infusiones naturales (manzanilla, hinojo, jengibre, canela).
- ✓ Actívate quince minutos al día.

#PorUnaEticaDeConsumo

#VidaSaludable

## 10 Nutritips

Vida Saludable  
REDtrastienda  
ALIANZA NACIONAL DE PEQUEÑOS COMERCIANTES, S.C.

• Procura comer proteínas, frutas y verduras como te sea posible.



• No comas entre comidas.



• No saltes ninguna comida, toma líquidos antes de comer.



• Huye de los postres.



• Sólo ten una comida fuerte al día.



• Toma líquidos durante todo el día.



• Evita alimentos empanizados, capeados y fritos, elige hervidos, asados, horneados, cocidos o a la plancha.



• Apuesta por la herbolaria, tés e infusiones naturales (manzanilla, hinojo, jengibre, canela).



• Sírtele porciones justas de comida y mastica lentamente.



• Actívate quince minutos al día.

