

<p>Voz en off: El sobrepeso y la obesidad son signos de alerta y preocupación en medio de esta pandemia. <i>(primer plano del vientre de un hombre que lleva un vaso de gaseosa en la mano).</i> [escrito: coronavirus: por qué es más letal en obesos]</p>
<p>Voz en off: Las personas que la padecen son consideradas de alto riesgo. <i>(plano de un hombre obeso).</i></p>
<p>Voz en off: Según los estudios, el 85,5% del total de peruanos que han fallecido en nuestro país por el COVID 19 padecían de obesidad y sobrepeso. <i>(infografía de siluetas de personas obesas, hombres y mujeres).</i> [escrito: Perú, 85,5% - fallecieron de COVID 19 por obesidad]</p>
<p>Voz en off: pero, ¿por qué es tan letal en este grupo de personas? <i>(plano callejero de transeúntes entre los cuales se ven personas gordas u obesas).</i></p>
<p>Elisabeth Salsavilca, endocrinóloga de EsSalud (Seguro Social de Salud de Perú): El abdomen de un obeso, donde se ve bastante cantidad de grasa que se llama la "grasa intravisceral", y esta grasa es tan apretujada una con otra así se inflama porque le falta oxígeno. Cuando viene la infección de COVID, produce una exagerada reacción de inflamación en todo el cuerpo, no solamente en el pulmón, y es al final lo que desarrolla una alteración multisistémica lo que lleva a la muerte. <i>(plano de la doctora que explica la situación a partir de una imagen proyectada de un abdomen humano).</i></p>
<p>Voz en off: Las personas obesas o con sobrepeso que se contagian de COVID 19 llegan a presentar altas complicaciones en su salud. <i>(plano de un obeso de perfil que toma una bebida en un vaso con pajita, varios planos de vientres abultados con almohadillas y rollos de grasa, "michelines").</i></p>
<p>Elisabeth Salsavilca, endocrinóloga de EsSalud (Seguro Social de Salud de Perú): El primer problema es la inflamación. El segundo problema que tiene es deficiencia de vitaminas por la obesidad, y la vitamina D es regulador en caso de inflamación. Tercero es que tiene una capacidad ventilatoria pulmonar disminuida, al estar gordito la zona diafragmática torácica está pequeña pues este pulmón expande poquito.</p>
<p>Voz en off: Los especialistas recomiendan realizar actividad física tres veces por semana y modificar los hábitos alimenticios ("<i>alimentarios</i>"). <i>(plano de gente haciendo movimientos de gimnasia, luego plano de platos de comida con cartelitos que indican una dieta saludable).</i></p>
<p>Elisabeth Salsavilca, endocrinóloga de EsSalud (Seguro Social de Salud de Perú): Medio plato lo voy a llenar de verduras, verduras crudas de preferencia. Un cuarto de plato es para la zona de carbohidrato, no combinar un carbohidrato con otro, eso es muy importante, solo se escoge uno. Y el 25% reservado para las proteínas de origen animal, cualquier carne es válida siempre y cuando no tenga grasa. <i>(infografía que ilustra la composición del plato idóneo)</i></p>
<p>Voz en off: Nunca es tarde para empezar con los cambios de estilo de vida. Puede incluso solicitar asesoría nutricional con un especialista <i>(plano de los platos expuestos, plano de gente haciendo movimientos de gimnasia).</i></p>

Giros interesantes – muletillas orales

Voz en off: El **sobrepeso** y la obesidad son signos de alerta y preocupación en medio de esta pandemia. (*primer plano del vientre de un hombre que lleva un vaso de **gaseosa** en la mano*). [escrito: **coronavirus: por qué es más letal en obesos**]

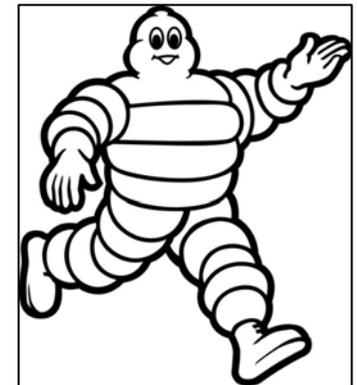
Voz en off: Las personas que **la padecen** son consideradas **de alto riesgo**. (*plano de un hombre obeso*).

Voz en off: Según los estudios, el 85,5% del total de peruanos que han fallecido en nuestro país por el COVID 19 **padecían de obesidad** y sobrepeso. (*infografía de siluetas de personas obesas, hombres y mujeres*). [escrito: **Perú, 85,5% - fallecieron de COVID 19 por obesidad**]

Voz en off: pero, ¿por qué es tan letal en este grupo de personas? (**plano callejero de transeúntes** entre los cuales se ven personas **gordas u obesas**).

Elisabeth Salsavilca, endocrinóloga de EsSalud (Seguro Social de Salud de Perú): El abdomen de un obeso, donde se ve bastante cantidad de grasa que se llama la “grasa intravisceral”, y esta grasa es tan **apretujada** una con otra así se inflama porque **le falta oxígeno**. Cuando viene la infección de COVID, produce una exagerada reacción de inflamación en todo el cuerpo, no solamente en el pulmón, y es al final lo que desarrolla una alteración multisistémica lo que lleva a la muerte. (*plano de la doctora que explica la situación a partir de una imagen proyectada de un abdomen humano*).

Voz en off: Las personas obesas o con sobrepeso que se **contagian de COVID** 19 llegan a presentar altas complicaciones en su salud. (*plano de un obeso de perfil que toma una bebida en un vaso con pajita, varios planos de **vientres abultados** con **almohadillas y rollos de grasa, los “michelines”***).



Elisabeth Salsavilca, endocrinóloga de EsSalud (Seguro Social de Salud de Perú): El primer problema es la inflamación. El segundo problema que tiene es

deficiencia de vitaminas por la obesidad, y la vitamina D es regulador en caso de inflamación. Tercero es que tiene una **capacidad ventilatoria pulmonar** disminuida, **al estar gordito** la zona diafragmática torácica **está pequeña** pues este pulmón **expande** poquito.

Voz en off: Los especialistas recomiendan realizar actividad física tres veces por semana y modificar **los hábitos alimenticios (“alimentarios”)**. (*plano de gente haciendo movimientos de gimnasia, luego plano de platos de comida con **cartelitos** que indican **una dieta saludable***).

Elisabeth Salsavilca, endocrinóloga de EsSalud (Seguro Social de Salud de Perú): **Medio plato** lo voy a llenar de **verduras**, verduras crudas de preferencia. Un cuarto de plato es para la zona de carbohidrato, no combinar un carbohidrato con otro, eso es muy importante, solo se escoge uno. Y el 25% reservado para las proteínas de origen animal, cualquier carne es válida

siempre y cuando no tenga grasa. (*infografía que ilustra la composición del plato idóneo*)

Voz en off: Nunca es tarde para empezar con los cambios de estilo de vida. Puede incluso solicitar **asesoría nutricional** con un especialista (*plano de los platos expuestos, plano de gente haciendo movimientos de gimnasia*).