

SOBREPESO Y OBESIDAD

Mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física desempeñan un papel fundamental en la prevención de la obesidad.

Las recomendaciones para los adultos incluyen:

- Comer entre cinco y nueve porciones diarias de frutas y vegetales.
- escoja alimentos con granos enteros como el arroz y el pan integral. Evite los alimentos muy elaborados con azúcar blanca refinada, harina y grasas saturadas.
- Evite las porciones extremadamente grandes de los menús.
- Equilibre la "chequera" alimentaria. Ingerir más calorías que las que se consumen provocara el aumento de peso. Controle su peso con regularidad.
- Evite los alimentos con muchas calorías en una pequeña porción. Por ejemplo, una hamburguesa grande con queso con una porción grande de papas fritas tiene casi 1.000 calorías y 30 gramos o más de grasa.
- Si pide un sándwich de pollo a la parrilla o una hamburguesa simple y una pequeña ensalada con un aderezo de bajas calorías, evitara ingerir cientos de calorías y eliminara gran parte de la ingesta de grasa.
- Como postre, coma una fruta en vez del postre especial "chocolate mortal".
- Recuerde que se puede lograr mucho con el tamaño de las porciones.
- Acumule al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada la mayoría, o mejor aún, todos los días de la semana. Caminar un kilómetro y medio en quince minutos es un ejemplo de ejercicio de intensidad moderada.
- Busque oportunidades durante el día para realizar 10 ó 15 minutos de algún tipo de actividad, como dar una vuelta a la manzana caminando o subir y bajar las escaleras.

Sobrepeso no es lo mismo que obesidad

Se considera obesa a una persona con un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 30 kg por metro cuadrado. (se calcula dividiendo PESO / altura al cuadrado).

El riesgo de la obesidad depende en gran medida de la localización de la grasa, siendo aquella que se acumula en el abdomen la que afecta en mayor medida al corazón.

¿Qué es la obesidad abdominal?

Los pacientes que tienen aumento de la grasa abdominal presentan un incremento importante del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y gota.

¿Cuál es el perímetro abdominal normal?

El perímetro abdominal es una medida que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo.

En la mujer es 88 centímetros y en el hombre, 102 centímetros.

¿Como medir el perímetro abdominal?

La persona debe estar de pie, y después de haber expulsado el aire, debe rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.

¿Como evitar la obesidad abdominal?

- Practicando una dieta cardiosaludable.
- Realizando ejercicio físico de forma regular.

TIPOS DE TRATAMIENTO:

Dieta hipocalórica:

La obtención de un balance calórico negativo es esencial para obtener una reducción de peso adecuada. La dieta debe ser individualizada, ya que cada paciente tiene diferente gasto energético. El balance calórico negativo se logra habitualmente con dietas entre 800 a 1500 calorías día.

Actividad Física:

Es fundamental para el balance calórico negativo, produce cambios metabólicos favorables y es clave para mantener el peso. Debe realizarse por lo menos 3 veces por semana.

Tratamiento farmacológico:

Se reserva para pacientes con trastornos del apetito o con gran dificultad a adherir a la dieta. Es fundamental comprender que no existe una pastilla mágica para bajar de peso, sino que es un complemento del tratamiento.

Tratamiento quirúrgico:

Se reserva para pacientes con un índice de Masa Corporal superior a 40, exceso de peso de 45 Kg o sobrepeso del 200% del peso ideal mantenido durante más de 5 años, que han fracasado al tratamiento médico o dietético correctamente realizado; de edad superior a los 15-18 años e inferior a los 50-55 años; ausencia de trastornos psiquiátricos y un riesgo quirúrgico y anestésico aceptable.

OBESIDAD Y SUS CONSECUENCIAS

Enfermedades Causadas por la obesidad:

- A nivel respiratorio provoca insuficiencia respiratoria con hipoventilación y apneas de sueño y somnolencia diurna
- A nivel osteoarticular: provoca osteoartrosis de las articulaciones que soportan un peso excesivo (rodillas, caderas, tobillos).
- A nivel de la piel: se presentan dermatosis como intertrigos micosis en los pliegues, acantosis.
- También pueden ocurrir Hernias hiatales por aumento de presión intra-abdominal, incontinencia de orina, infertilidad, flebitis, varices, obstrucciones de carótida, y en 2% el tromboembolismo pulmonar con muerte súbita.