



PERDER PESO DE FORMA SALUDABLE

Obesidad es el término que se utiliza cuando existe presencia de un exceso de grasa corporal que produce un incremento de peso, pero sólo si este incremento es debido al aumento de tejido adiposo (grasa). El indicador más aceptado como medida de obesidad es el índice de masa corporal ($IMC = Kg/m^2$). Se considera sobrepeso cuando el índice de masa corporal está comprendido entre 25.0 y 29.9, mientras que hablamos de obesidad cuando el índice de masa corporal es de 30.0 o más.

El sobrepeso y la obesidad son debidos a un exceso de grasa en el cuerpo. Las personas aumentan de peso cuando el cuerpo recibe más calorías de las que queman. Estas calorías adicionales se almacenan como grasa. Adelgazar, por tanto, supone perder contenido graso, para lo que es necesario que el balance entre la energía recibida y la consumida sea negativo. Pero para evitar problemas de salud, esta restricción calórica debe ser moderada. En general, se considera que un déficit de 500-1000 calorías diarias respecto a la cantidad consumida anteriormente, restringiendo principalmente las grasas, es el más adecuado.

La dieta seguida no debe favorecer la desnutrición, ni incitar a la recuperación del peso perdido y mucho menos inducir a padecer trastornos de la conducta alimentaria. Por el contrario, debe conseguir una disminución paulatina del tejido graso, manteniendo la proporción de masa muscular y sin estimular los mecanismos adaptativos que se oponen a la pérdida de peso.

Aunque los objetivos de la pérdida de peso se deban individualizar, por norma general se debe pretender una pérdida de peso inicial (primera fase) de alrededor del 10% del peso corporal al inicio del tratamiento. El ritmo deseable de esa pérdida de peso se sitúa entre 0,5-1 Kg por semana, aunque durante el primer mes se pueda producir una pérdida superior, toda vez que parte del peso inicialmente perdido está constituido por glucógeno (hidrato de carbono complejo que almacena energía de uso inmediato en el organismo) y agua. A partir de esta primera fase, una pérdida de peso superior a 1 kg a la semana indicará que el régimen seguido es demasiado severo.



Con esta reducción de la ingestión calórica pretendemos que la energía suministrada a través de los alimentos sea considerablemente menor que aquella que necesita nuestro organismo para mantener el cuerpo a una temperatura constante, realizar las funciones vitales y satisfacer la actividad física diaria. Dado que las dos primeras son bastante estables, la mejor manera de aumentar la diferencia entre las calorías gastadas y las ingeridas es incrementando la práctica de actividad física y deporte. Además, realizando más ejercicio físico, mejora la función cardíaca y pulmonar, se reduce el riesgo de depresión, evitando el aburrimiento y el picoteo entre comidas.

La dieta es un instrumento terapéutico para combatir el sobrepeso y la obesidad y, como tal, su prescripción como tratamiento para un paciente concreto debe ser hecha por un médico para que indique si la pérdida de peso es recomendable o necesaria y establezca las pautas y ritmos a seguir con la comida y el ejercicio físico.

Pero no hay que obsesionarse con el peso. No es recomendable exigirnos a nosotros mismos un cuerpo perfecto según supuestos cánones de belleza. Si esa obsesión se agudiza puede llegar a producir problemas psicológicos e, incluso, trastornos graves de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia).

Frecuentemente aparecen “nuevas” dietas de adelgazamiento, difundidas a través de programas de televisión, revistas de moda, alimentación, etc., que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo. Estas “dietas milagro”, suelen ser fruto de la búsqueda de beneficios económicos más que de la promoción de una alimentación sana y equilibrada. En general, estas dietas inducen una restricción de la energía ingerida muy severa, que conduce a deficiencias en vitaminas y minerales, alteraciones del metabolismo y a una monotonía alimentaria que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud. Se caracterizan, pues, por las escasas calorías que aportan. Ante esta situación cercana al ayuno, el organismo reacciona compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular y, por otro lado, la formación de sustancias peligrosas para el organismo cuando la dieta se prolonga en el tiempo. Sin embargo, quien sigue estas dietas interpreta erróneamente la pérdida de masa muscular y, por tanto, de peso con el éxito del régimen escogido, pues dan resultados espectaculares al subirse a la báscula durante las primeras semanas. Esto se debe a que el tejido muscular es muy rico en agua, con lo que se elimina mucho líquido en la primera fase. En ocasiones este proceso se refuerza con el consumo de diuréticos (farmacos que promueven la excreción de orina), lo que conduce a una aún más llamativa pérdida de peso.

Un problema añadido de estas “dietas milagro” es que favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto “rebote” o “yo-yo”), lo cuál se produce porque las situaciones de ayuno ponen en marcha potentes mecanismos nerviosos y hormonales que se oponen a la pérdida de peso: mayor rendimiento del metabolismo corporal, con un mayor ahorro energético e incremento del apetito. Estos mecanismos conducen a una rápida recuperación del peso perdido en cuanto se vuelve a comer de la forma habitual. Ese peso recuperado se debe predominantemente a la formación de tejido graso, que es, precisamente, el que origina problemas de salud y el que deberíamos reducir con la dieta.

Hábitos alimentarios saludables durante toda la vida.

El sobrepeso y la obesidad son situaciones que se generan después de un tiempo prolongado de mantener una alimentación inadecuada y de abandonar la práctica habitual de actividad

física. Por ello, no es recomendable realizar una dieta sólo durante un período corto de tiempo, y luego volver a nuestra alimentación habitual, sino que debemos modificar nuestros hábitos alimentarios y mantenerlos de por vida.

Las siguientes propuestas ayudan a realizar una alimentación más saludable:

1. Cuanta mayor variedad de alimentos componga su comida, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Desayunar todos los días y de la forma más completa posible: nunca se debe prescindir de un desayuno compuesto por lácteos, pan y cereales y frutas, al que debe dedicarse entre 15 y 20 minutos.



3. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), especialmente los integrales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de su alimentación y representar un tercio de los alimentos ingeridos diariamente.
4. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de sus comidas diarias. Debe reducirse el consumo de grasas de origen animal (mantequillas, embutidos, quesos, etc.).
5. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
6. Se debe incrementar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos.
7. Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
8. Evitar el picoteo entre comidas.
9. Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada.
10. Saciar la sed con agua, tomando entre uno y dos litros de agua al día.
11. Hacer, al menos, media hora de actividad física diaria de intensidad moderada (paseos, bicicleta, etc.).
12. Limitar el uso del automóvil, fomentando la práctica de caminar como medio de desplazamiento.

En resumen, no se trata de un cambio temporal, sino de cambiar significativamente de estilo de vida y conseguir así que la vida sea más larga y saludable.

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA
SERVICIO DE PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
CAMPAÑA VACUNACIÓN ANTIGRIPE 2.007



**Porque la vacunación es el
único medio efectivo y seguro
para prevenir la GRIPE**

**Periodo vacunación: del 15 al 19 de Octubre
para Personal de Nueva sede / C. Cívico, y
del 22 al 26 de Octubre en Centros
Asistenciales.**