

OBESIDAD



Hace unos años cuando se acudía al médico, éste recomendaba reposo y comer más, y en la actualidad las recomendaciones son hacer ejercicio y perder peso.

Tras numerosos estudios, se ha llegado a la conclusión de que la elevación de la tensión arterial y el colesterol, así como el hábito de fumar y la obesidad son factores que hacen que aumente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y otras como el cáncer.

Actualmente, la obesidad está considerada como la nueva epidemia del siglo XXI.

¿Qué es la obesidad?

La OBESIDAD es una enfermedad crónica tratable. Se produce cuando existe un exceso de grasa en el cuerpo. Este exceso de grasa se produce cuando la cantidad de energía que se ingiere con los alimentos es superior a la que se gasta, y esta energía se transforma en grasa.

Para valorar la obesidad, la simple inspección es suficiente para tener un criterio subjetivo. Pero



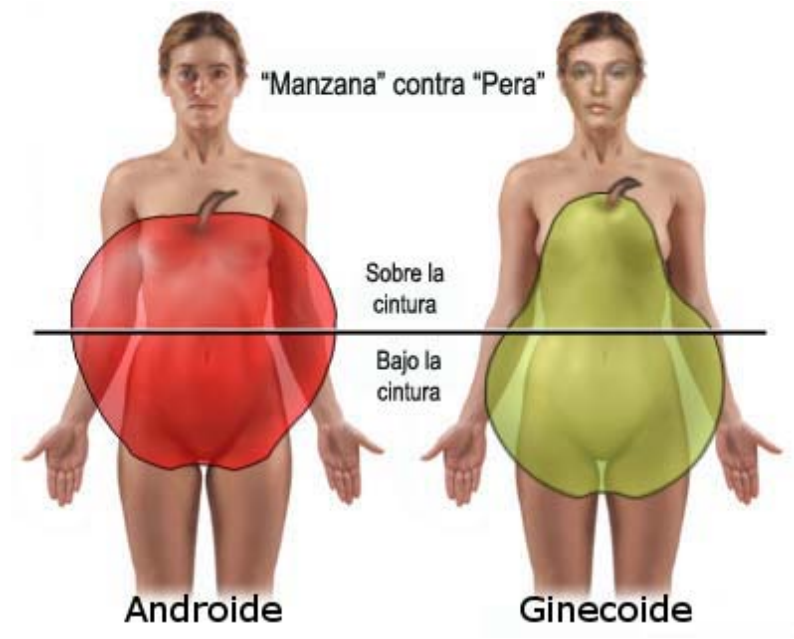
para su estudio necesitamos indicadores objetivos, el más usado es el IMC (Índice de Masa Corporal) ,que se calcula dividiendo el peso (en kilos) por la altura al cuadrado (en metros). También se usa la medida de la circunferencia de la cintura, con una cinta métrica, que no debe sobrepasar los 102 cm. en el hombre y los 88 en la mujer; cifras superiores a las anteriores indican riesgo para la salud.

¿Por qué engordamos?

La obesidad no tiene una causa única. Hay muchos factores implicados en la aparición del problema, aparte de los malos hábitos de vida (mala alimentación y falta de ejercicio), también existen factores genéticos y hormonales que inducen su aparición.

¿Por qué aparentemente no todos los obesos son iguales?

La obesidad se clasifica en 2 tipos: Central o Androide y Periférica o Ginecoide. La primera, también conocida como obesidad abdominal, se presenta con mayor frecuencia en varones que en mujeres y se caracteriza por el acúmulo de grasa por encima de la cintura; este tipo de obesidad es la que más se relaciona con las enfermedades cardiovasculares. La obesidad ginecoide o periférica es más frecuente en mujeres, se caracteriza por la acumulación de grasa en el bajo vientre y muslos; se relaciona con menor riesgo cardiovascular.



¿La obesidad tiene tratamiento?

El mejor tratamiento de la obesidad es la prevención de la enfermedad, que debe comenzar desde las primeras etapas de la vida y prolongarse a lo largo de la misma. El tratamiento debe aglutinar todos los flancos, lo que se llama Tratamiento Integral de la Obesidad. Esto implica una mejora de los



hábitos alimentarios, un incremento de la actividad física y la administración de fármacos cuando sea necesario, siempre apoyado con una dieta y ejercicio, y bajo la supervisión de profesionales de la salud. Incluso, en caso de obesidades graves, puede estar indicada la cirugía.

ANTE TODO HAY QUE INTENTAR

Cambiar los hábitos alimentarios, reduciendo la ingesta de calorías:

- ☺ No comprar alimentos de alto contenido calórico.
- ☺ No utilizar << alimentos dietéticos >>.
- ☺ Disminuir el consumo de grasas animales y mantequillas.
- ☺ Evitar los fritos y rebozados.
- ☺ Cocinar con aceite de oliva, controlando la cantidad.
- ☺ Utilizar platos pequeños y extender la comida, para que las raciones parezcan grandes.
- ☺ No comer por la calle ni de pie
- ☺ Mientras se come, no realizar ninguna otra actividad (leer, ver la televisión, etc.)
- ☺ Comer despacio, masticar bien, y siempre a horas fijas.
- ☺ Después de cada bocado dejar los cubiertos sobre la mesa.
- ☺ Al acabar de comer levantarse y empezar alguna actividad.
- ☺ Salir de casa a las horas que acostumbra a comer innecesariamente.
- ☺ Tener a mano alimentos con pocas calorías para los momentos en que no resista el hambre.
- ☺ Es aconsejable una mayor frecuencia de las comidas (cinco por día).
- ☺ Debe reducirse el consumo de alcohol y bebidas con cafeína.
- ☺ No intentar perder peso con dietas de moda o fármacos milagrosos sin registro oficial.

☺ Aumentar la actividad física es fundamental para incrementar el consumo de energía, lo que induce a la pérdida inicial de peso y al mantenimiento posterior de esa pérdida a largo plazo. Lo ideal es combinar la actividad física cotidiana con el ejercicio programado, como caminar como mínimo 30 minutos, 3 ó 4 veces a la semana, ya que este ejercicio no precisa una destreza especial, se puede realizar en cualquier sitio y momento, evita problemas musculoesqueléticos, mejora la condición física y no precisa instalaciones especiales. En los niños hay que promover actividades deportivas y disminuir las horas dedicadas a ver televisión y a jugar con ordenadores y videojuegos.

