

HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA: TAMBIÉN CUANDO ES NECESARIO PERDER PESO

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/m²). 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 grasa, 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).

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. Sacar 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.

Información elaborada por un grupo de trabajo del Comité Científico de AESAN integrado por la Organización Médica Colegial (OMC), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

