

GUÍA PRÁCTICA PARA PREVENIR Y TRATAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Sociedad
Española
de Farmacia
Comunitaria



SEFAC

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

La obesidad es un trastorno metabólico crónico caracterizado por una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal y supone uno de los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En las últimas décadas se ha convertido en un grave problema de salud pública y sigue aumentando.

El sobrepeso y la obesidad precisan de un abordaje integral ya que son problemas de salud en los que influyen muchos factores: genética, comportamiento alimentario, estilo de vida, nivel socioeconómico... Algunos de ellos no los podemos modificar pero muchos otros sí, por eso la base para afrontarlos es la modificación de estilos de vida, es decir: adoptar hábitos alimentarios saludables y realizar actividad física.

se deben adoptar hábitos alimentarios saludables y realizar actividad física

Hábitos alimentarios adecuados: dieta saludable

Una dieta equilibrada y variada es el pilar fundamental en la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Las recomendaciones dietéticas y las dietas de adelgazamiento, deben estar supervisadas siempre por un profesional de la salud.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Realizar **cinco comidas al día**, repartiendo los alimentos cada tres o cuatro horas.
- Asegurar la **ingesta** a lo largo del día de la cantidad correcta de **hidratos de carbono complejos** como son el pan, el arroz o la pasta (mejor integrales).
- Tomar al menos **tres piezas al día de fruta fresca**. Los zumos comerciales tienen demasiado azúcar además de no aportar fibra. Si se consumen zumos, se recomienda que sean naturales.
- Consumir **verduras**, ya sean crudas o hervidas, **en cada una de las comidas principales**.
- Asegurar el **consumo de leche y derivados lácteos** como los yogures y quesos; mejor semidesnatados o desnatados ya que son más **bajos en grasas**.
- **Limitar el consumo de grasas y azúcares** como carnes de cerdo, ternera y cordero, bollería, snacks, preparados industriales, bebidas azucaradas, refrescos y dulces.

- Consumir con frecuencia carne blanca como pollo, conejo o pavo, pescado blanco (merluza, dorada, lubina, rape, bacalao...) y pescado azul (atún, salmón, anchoas, boquerón, sardina).
- Consumir legumbres un mínimo de dos veces por semana, ya sea en forma de potaje o ensalada.
- Asegurar el consumo de huevos dos o tres veces por semana.
- Usar aceite de oliva para cocinar y aliñar, y mejor si es virgen extra, aunque controlando las cantidades (una buena medida está en dos o tres cucharadas diarias).
- Las cocciones recomendadas serán aquellas que precisen de menor cantidad de grasa, como son horno, plancha, papillote o vapor.
- Valorar sustituir el azúcar por otros tipo de edulcorantes, menos calóricos.
- Ingerir ocho vasos de agua al día, además del agua que contienen los alimentos.

Actividad física:

POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA

Entre 18 y 65 años, sanos, o con enfermedades crónicas no relacionadas con la actividad física.

Exceso de peso

47,8%

Exceso de grasa corporal

70,2%



NIÑOS entre 2 y 15 años

Exceso de peso

29,1%



A mover el cuerpo

SE RECOMIENDA:

EJERCICIO AERÓBICO



MODERADO



30 min.



5 días

INTENSO



20 min.



3 días

Combinar el ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como caminar rápido, con otros ejercicios de intensidad elevada, como correr, aeróbic, nadar, ciclismo o deportes de competición. Además, debería realizar actividades para mantener o incrementar la fuerza muscular.

Tratamiento

POLISACÁRIDOS NO DIGERIBLES

Los polisacáridos no digeribles forman parte de la fibra alimentaria y están presentes en alimentos de origen vegetal como verduras, hortalizas, fruta y legumbres. Además de su efecto en la absorción de los hidratos de carbono, estos compuestos también disminuyen la absorción de lípidos y colesterol, con lo que mejoran ambos parámetros en sangre.

Los estudios científicos demuestran que el control del pico glucémico es un factor fundamental frente al sobrepeso y la obesidad. Aumentos repentinos de la glucemia comportan una fuerte secreción de insulina que a su vez da lugar a una rápida reducción del pico glucémico en la sangre, con el consecuente fenómeno de lipogénesis (y de bloqueo de la lipólisis) y de una reaparición precoz de la sensación de hambre. Estos estudios han demostrado que fracciones polisacáridas seleccionadas, por composición y características físico-químicas, son capaces de formar soluciones viscosas en el intestino, con lo que reducen la velocidad

de absorción de la glucosa controlando la formación del pico glucémico y favoreciendo la sensación de saciedad.

PLANTAS DIURÉTICAS Y DEPURATIVAS

Las plantas diuréticas y depurativas aumentan la eliminación de agua, además de diversas sustancias de desecho y sales minerales. Entre las más comunes encontramos el ortosifón, el diente de león y la cola de caballo. Están indicadas en situaciones en las que es necesario aumentar la diuresis. También se utilizan como coadyuvantes para tratar infecciones bacterianas e inflamación del tracto urinario, en tratamientos de adelgazamiento, problemas circulatorios de los miembros inferiores, hipertensión arterial y afecciones cardíacas.

En el caso de uso en dietas para adelgazar, en las que al principio es frecuente la retención de líquidos, las plantas diuréticas provocan una disminución más rápida del volumen, y de ese modo disminuye el peso. También se utilizan como coadyuvantes para tratar infecciones bacterianas e inflamación del tracto urinario, problemas circulatorios de los miembros inferiores, hipertensión arterial

y afecciones cardíacas. Sin embargo, su uso podría provocar desequilibrios electrolíticos que habría que valorar, y están contraindicadas en caso de obstrucción de las vías biliares, insuficiencia renal o cardíaca. Se desaconseja su uso en embarazo y lactancia.

PLANTAS TERMOGÉNICAS Y LIPOLÍTICAS

Las plantas denominadas termogénicas y lipolíticas aumentan la liberación de los ácidos grasos almacenados en tejido adiposo, incrementan la termogénesis y aumentan la oxidación de las grasas. Entre ellas destaca el té verde, del que existen diversos estudios que muestran los tres mecanismos antes descritos. Las dosis recomendadas son de 1.400 mg al día del extracto, repartidos en dos tomas, durante un periodo de tres meses, en forma de cápsulas (la actividad farmacológica es diferente cuando se toma en infusión).

Su uso está contraindicado en caso de úlcera péptica, gastritis, arritmias cardíacas, hipertensión arterial, ansiedad y nerviosismo.





Preguntas frecuentes

¿Por qué es tan importante controlar el peso?

El exceso de peso supone un riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, enfermedad coronaria y cerebrovascular entre otras, además de alteraciones psicológicas como pérdida de autoestima, depresión y ansiedad. Una pérdida moderada de peso corporal de entre un 5-10 por ciento en una persona con sobrepeso mejorará su calidad de vida y puede provocarle una mejoría en caso de que padezca alguna de estas enfermedades.

¿Qué es el IMC?

Las siglas responden a Índice de masa corporal, cociente que relaciona el peso con la altura. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas tienen normopeso si presentan valores de IMC entre 18,5 y 24,9 kg/m², sobrepeso a partir de un IMC superior a 25, y obesidad a partir de 30. Es un método muy rápido, práctico y ampliamente utilizado,

pero presenta un grave problema ya que no nos permite diferenciar entre masa muscular y masa grasa. Por eso debe complementarse con otras medidas como la circunferencia de la cintura, que nos indica la acumulación de grasa en la zona abdominal. Existe riesgo cardiovascular cuando estos valores superan 88 cm para mujeres y 102 cm en hombres.

¿Cuántos kilos puedo llegar a perder en una semana?

Existen una gran cantidad de dietas que aseguran pérdidas elevadas de peso en muy poco tiempo. Muchas de ellas restringen determinados alimentos y son muy bajas en calorías; por lo tanto no enseñan a comer de forma adecuada.

Esto supone que al abandonar la dieta se instauren de nuevo hábitos alimentarios incorrectos que probablemente supondrán la recuperación del peso perdido. El objetivo final de una dieta, además de perder peso, debe ser modificar los hábitos alimentarios de la persona y enseñar a comer de una manera saludable. La pérdida de peso adecuada debería suponer entre 0,5 y 1 kg por semana.

¿En una dieta siempre hay que eliminar el pan, la pasta o el arroz?

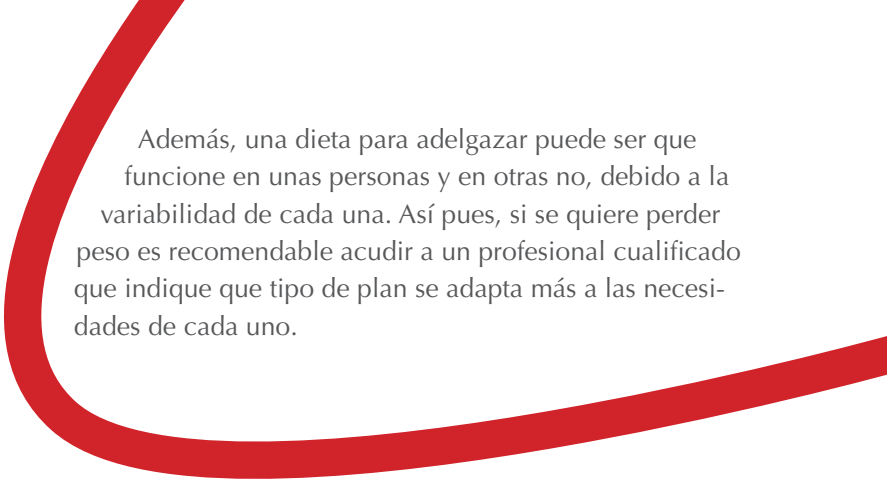
El pan y los cereales (arroz, avena, trigo...) son fuentes importantes de hidratos de carbono. En una dieta equilibrada, los hidratos de carbono deben suponer el 50 por ciento de la energía que se consume cada día. A la hora de perder peso es importante controlar las cantidades que se ingieren de estos alimentos y distribuirlos bien a lo largo del día, pero nunca eliminarlos de la dieta.

¿Existe algún medicamento para adelgazar?

La base de cualquier tratamiento para adelgazar es la modificación del estilo de vida: hábitos alimentarios y actividad física. Como complemento, el farmacéutico puede recomendar el uso de productos de fitoterapia, y si el IMC es superior a 28 kg/m^2 podría ser necesario añadir tratamiento farmacológico, siempre bajo la supervisión del médico o el farmacéutico.

Tengo una amiga que ha hecho una dieta que le ha ido genial, ¿puedo hacerla yo?

Cada persona tiene unas necesidades energéticas y nutricionales diferentes, por lo tanto precisa de un plan individualizado de alimentación. No son recomendables las llamadas dietas milagro, que prometen una pérdida de peso rápida eliminando grandes grupos de alimentos.



Además, una dieta para adelgazar puede ser que funcione en unas personas y en otras no, debido a la variabilidad de cada una. Así pues, si se quiere perder peso es recomendable acudir a un profesional cualificado que indique que tipo de plan se adapta más a las necesidades de cada uno.

¿Por qué se recupera el peso después de hacer según qué tipo de dietas?

Las dietas milagro, en las que se pierde rápidamente el peso, suponen una disminución de grasa y, a la vez, una disminución de masa muscular. Al perder masa muscular, la persona necesita un menor aporte energético diario. Así pues, al abandonar la dieta aumenta la facilidad para ganar peso. Por eso es importante perder peso de forma controlada, a partir de una alimentación saludable, siempre aumentando la actividad física y bajo la supervisión de un profesional.

¿Beber mucha agua engorda?

El agua es considerada uno de los nutrientes principales en la alimentación de las personas y no contiene calorías. El agua de la bebida junto con la que contienen los alimentos tiene que asegurar la correcta hidratación en todas las edades. Se recomienda beber 1,5 litros de agua diarios,

que equivalen aproximadamente a ocho vasos. El agua ayuda a la disolución de los alimentos y a su digestión, además de a la eliminación de líquidos y residuos.

¿Por qué es recomendable hacer cinco comidas al día?

Diferentes estudios sobre nutrición han demostrado que distribuir los alimentos en varias comidas al día ayuda a controlar el peso corporal. Además, este hecho ayuda a llegar sin hambre a la siguiente comida, evitar atracones y el picoteo entre horas.





¿Cuándo es mejor comer la fruta, antes o después de las comidas?

Las frutas aportan las mismas calorías tanto si se toman antes como si se toman después de las comidas. Son alimentos que destacan por su contenido en agua, fibra, vitaminas y minerales. Al contener mucha fibra, si se consumen entre horas o antes de las comidas pueden jugar un papel saciante que ayude a llegar a la siguiente con menos hambre.

¿Los alimentos light adelgazan?

Que un alimento sea light no significa que no engorde, sino que contiene un 20 por ciento menos de calorías que el producto original. Un error habitual es el consumo excesivo de productos light, que lleva a que la ingesta final de energía sea superior a la deseada. Hay que leer bien las etiquetas nutricionales para obtener la información correcta sobre los alimentos.