

# Consejos para mantener un peso saludable y reducir el sobrepeso y la obesidad



La obesidad es una de las patologías en auge en los países desarrollados en los últimos años. De acuerdo con los datos del Ministerio de Sanidad, cerca del 17% de la población adulta española es obesa, y el 35% tiene sobrepeso. Estas cifras son debidas, sobre todo, a los malos hábitos alimenticios y a un estilo de vida sedentario. A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad causan más muertes al año que la insuficiencia de alimentos. En España, el gasto sanitario asociado al exceso de peso y sus complicaciones (como la aparición de enfermedades cardiovasculares o diabetes) supone alrededor del 7% del gasto sanitario total, según el Ministerio de Sanidad. El farmacéutico, como educador sanitario, puede resultar de gran ayuda proporcionando educación nutricional a la población.

## Recomendaciones

**1 EVITE PASAR MUCHAS HORAS SIN COMER.** No sólo es importante consumir una cantidad adecuada de calorías al final del día, éstas también han de estar bien repartidas. **Un aporte adecuado y regular de nutrientes durante el día ayuda a sentir saciedad antes**, incluso llevando una dieta baja en calorías.

**AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y LEGUMBRES.** Además de aportarle una gran cantidad de vitaminas y minerales, su fibra ayudará a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo. **El consumo de frutas y verduras debería suponer la mitad de los alimentos ingeridos en el día.**

**3 EVITE LAS COMIDAS RÁPIDAS Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS.** Estos productos sólo aportan un exceso de azúcares y grasas, lo que supone un alto contenido calórico y un bajo aporte nutricional.

**AUMENTE EL CONSUMO DE ALIMENTOS CARDIOPROTECTORES.** Consuma más pescado que carne, evite el consumo de embutidos y alimentos ricos en grasas saturadas, utilice aceite de oliva y consuma frutos secos.

**5 CUIDE LA MANERA DE COCINAR LOS ALIMENTOS.** Algunos métodos de cocinado, tales como los fritos y guisos pueden aumentar el valor calórico de los alimentos. Es recomendable utilizar métodos que necesitan adicionar menos grasa como vapor, plancha, horno y papillote.

**6 BEBA ABUNDANTE AGUA.** Asegure una correcta hidratación a lo largo del día, sin esperar a sentir sed.

**7 REALICE EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE.** Le ayudará a mantener un peso adecuado y un sistema cardiovascular sano. **Practique actividad física de manera regular** y adecuada a su edad, complejidad y preferencias. Según la OMS, en adultos es recomendable dedicar un mínimo de 150 minutos a actividades físicas moderadas a la semana o 75 minutos si la actividad aeróbica es intensa. En niños de 5 a 17 años se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. **Márquese objetivos asequibles desde el primer día**; a medida que pierda peso aumentará su capacidad funcional y su capacidad de realizar ejercicio de mayor intensidad y duración. Caminar es un buen ejercicio que reduce el riesgo de hipertensión.

**8 ANTES DE CONSIDERAR LA UTILIZACIÓN DE CUALQUIER PLANTA MEDICINAL** es importante tener en cuenta las interacciones, contraindicaciones y efectos secundarios de los principios activos que contienen. El uso de estos productos debe ser como complemento a otras medidas (dieta, ejercicio y, en caso necesario, medicación) **y siempre por recomendación de su médico, farmacéutico o nutricionista.**

**9 SI VA A INICIAR UN TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO** para reducir el sobrepeso y está tomando otros medicamentos (por ejemplo, tratamiento para la diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia...) tenga en cuenta que podría ser necesario reajustar la dosis de dichos medicamentos. En este caso, **es muy importante que informe de ello a su médico y a su farmacéutico.**

# Preguntas frecuentes

## ¿POR QUÉ ES TAN MALO PARA LA SALUD TENER UNOS KILOS DE MÁS?

Es importante mantener un peso adecuado para cuidar nuestra salud. El sobrepeso y la obesidad están asociados a muchas patologías y problemas de salud, ya sean de tipo físico (enfermedades cardiovasculares, diabetes, dislipemias...) o psíquico (trastornos alimentarios, pérdida de autoestima, depresión, ansiedad) que acortan la esperanza de vida y afectan a la calidad de los años vividos.

## UNA AMIGA ME HA RECOMENDADO UNA DIETA QUE DICE QUE FUNCIONA DE MARAVILLA.

### ¿LA DEBO HACER?

No es recomendable seguir una dieta pautada para otra persona, ya que cada individuo tiene una respuesta distinta y un organismo diferente. Las dietas deben ser individualizadas, y siempre realizadas por un especialista. Cuidado con las dietas milagro ya que pueden ser perjudiciales para la salud. Si quiere adelgazar y necesita ayuda, consulte a un profesional sanitario cualificado para ello.

## CONSTANTEMENTE OIGO HABLAR DEL IMC ¿QUÉ ES Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Las siglas IMC se corresponden con Índice de Masa Corporal. Es la relación entre el peso y la talla de un individuo, y nos sirve para estimar el exceso de peso corporal debido generalmente a la grasa acumulada. Se calcula dividiendo el peso (kg) entre la altura (m) al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Aunque existen otros métodos para calcular el exceso de peso, éste es actualmente el más utilizado y cómodo. Es un indicador para conocer nuestra situación y poder adoptar las medidas adecuadas.

CLASIFICACIÓN	IMC ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )
Infrapeso	<18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sobrepeso tipo I	25 – 26,9
Sobrepeso tipo II	27 – 29,9
Obesidad tipo I	30 – 34,9
Obesidad tipo II	35 – 39,9
Obesidad tipo III	>40

## ¿ES CONVENIENTE QUE TOMÉ ALGÚN MEDICAMENTO PARA ADELGAZAR?

Si usted tiene un sobrepeso ligero y su estado general es saludable, debería bastar con instaurar hábitos dietéticos y de estilo de vida saludables. Incremente el ejercicio físico y siga una alimentación saludable basada en frutas y verduras con alimentos de temporada, evitando el exceso de grasas, azúcares simples y alimentos procesados. La dieta hipocalórica o baja en grasas la debe pautar un especialista.

## ¿LOS ALIMENTOS LIGHT SON ADELGAZANTES?

No, el aporte calórico de estos alimentos es ligeramente inferior a los alimentos sin este apelativo, pero generalmente siguen conteniendo niveles significativos de grasas y azúcares. Si se abusa de ellos pensando que "no engordan" el resultado será igual o peor.

## ¿EL PAN ENGORDA?

El pan, como los cereales (arroz, avena, maíz, trigo, pastas...), es una magnífica fuente de hidratos de carbono, nuestra principal fuente de energía, y es recomendable tomarlos integrales. Pero no son los hidratos de carbono en sí mismos lo que nos hacen engordar, es la cantidad ingerida y la comida que los acompañan (por ejemplo, embutidos, quesos o salsas). Por lo tanto, no se recomienda su eliminación en una dieta de pérdida de peso, tan solo controlar la cantidad.

## ¿EL AGUA ENGORDA?

No, el agua no aporta calorías ni nutrientes. Es la única bebida imprescindible para la vida. Posee efectos saciantes, ayuda a eliminar líquidos y colabora en los procesos metabólicos. Por tanto, es un error eliminar el agua de las comidas cuando se quiere adelgazar.