

# 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.

**2** 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.

**4** 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.