

# Consejos para prevenir la obesidad



FUNDACIÓN SEFAC

Es un trastorno metabólico que afecta a un 20 % de la población española. Se manifiesta en cualquier momento de la vida siendo más prevalente al aumentar la edad.

El origen de la obesidad viene provocado por unos malos hábitos alimentarios y vida sedentaria, que se traduce en un desequilibrio entre la ingesta (consumo de alimento) y el gasto de energía (actividad física). El exceso de energía se deposita en el cuerpo en forma de grasa, representando un factor de riesgo de un gran número de enfermedades como son diabetes, riesgo cardiovascular, hipercolesterolemia, insuficiencia respiratoria, entre otras.

Esta enfermedad causa 131.000 muertes al año en nuestro país, llegando a ser un problema de salud pública que llega a alcanzar niveles de pandemia.

El farmacéutico es un profesional sanitario que se preocupa por la salud de la población a la que asiste, por lo que les informa sobre hábitos alimentarios y de actividad física para prevenir las enfermedades o limitar sus efectos cuando ya estén instauradas.

## Recomendaciones

- 1** **REPARTA LA ALIMENTACIÓN ENTRE EL DESAYUNO, LA COMIDA Y LA CENA Y SI FUERA NECESARIO A MEDIA MAÑANA Y A MEDIA TARDE.** Lo importante es distribuir las calorías a lo largo del día adaptándolo a las necesidades personales, obteniendo siempre la energía necesaria para realizar las funciones del organismo y no pasar hambre.
- 2** **TOME 5 RACIONES AL DÍA ENTRE FRUTA Y VERDURA YA QUE SON NECESARIAS** por el aporte de vitaminas, minerales y son excelente fuente de fibra y agua, contienen pocas calorías y un alto poder saciante.
- 3** **COMA CARNE BLANCA (PAVO Y POLLO) EN LUGAR DE CARNE ROJA** ya que ésta contiene mayor cantidad de grasa y de purinas que al final se convierte en ácido úrico en el organismo. Al cocinar quite la piel del pollo para reducir el consumo de grasas. La disminución de grasa hace que disminuya el colesterol.
- 4** **AUMENTE LA CANTIDAD DE PESCADO AZUL** (a ser posible de tamaño pequeño por su menor contenido en metales pesados) frente al del pescado blanco. El pescado azul tiene unos ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, beneficiosos para el sistema circulatorio e inmune por sus propiedades antiinflamatorias.
- 5** **TOME DE 2 A 3 VECES POR SEMANA LEGUMBRES,** ha demostrado que su consumo previene la obesidad gracias a que contienen una elevada cantidad de fibra saciante, además de aportar proteína de origen vegetal que si se combina con cereales (arroz integral, por ejemplo) se convierte en proteína de alto valor biológico. También son fuente de hierro, zinc, magnesio, potasio, selenio y vitaminas del grupo B, A, E, C.
- 6** **DE TODAS LAS VERDURAS QUE TOME AL DÍA SE ACONSEJA QUE UNA DE LAS RACIONES SEA CRUDA** como ensalada o crudités, ya que la cocción disminuye la cantidad de ciertas vitaminas, minerales y antioxidantes y se mantendrá las características de la fibra. Aproveche el agua de la cocción de las verduras, siempre que no se lo contraindique su médico, a excepción del de espinacas, remolacha y acelgas, por la cantidad de nitratos que contiene.
- 7** **AÑADA GUARNICIONES SALUDABLES A SUS PLATOS,** como por ejemplo verduras o frutas sustituyendo de esta manera los fritos, se conseguirá disminuir las calorías en el plato y aumentaremos los nutrientes.
- 8** **ELIMINE DE SU DIETA LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS** que se fabrican industrialmente y que tienen en su etiqueta una larga lista de ingredientes y no contienen el alimento completo, suelen ser hasta un 80% de los comestibles que se venden en el supermercado. Ejemplos de estos ultraprocesados son: aperitivos salados o dulces, bebidas azucaradas, comidas preparadas, bollería industrial, grasas y aceites refinados. Estos alimentos aportan grasas poco saludables, azúcar y aditivos perjudiciales para la salud provocando un aumento en la cantidad de calorías y careciendo de nutrientes necesarios para una buena alimentación.
- 9** **ELIMINE SIEMPRE QUE SEA POSIBLE EL AZÚCAR, LOS POSTRES DULCES Y EL ALCOHOL** porque solamente incrementan el valor calórico sin aportar nutrientes.
- 10** **ES IMPORTANTE LA FORMA DE COCINAR LOS ALIMENTOS.** Utilice aquellos métodos en los que se necesiten menos grasas como son el VAPOR, la PLANCHA, el HORNO y el MICROONDAS. Elimine los fritos ya que aumentan el valor calórico.
- 11** **BEBA 2 LITROS APROXIMADOS DE AGUA AL DÍA** (incluidas las infusiones) siempre y cuando no haya una contraindicación médica, por que el 60 % de nuestro cuerpo es agua y es necesario para todas las reacciones biológicas. Beba el agua repartido a lo largo del día, aunque no tener sed. Si las temperaturas son altas o practica algún deporte, necesitará más cantidad de agua por las pérdidas que se producen en forma de sudor.
- 12** **HAGA EJERCICIO ADAPTADO A SU FORTALEZA Y RESISTENCIA,** le ayudará a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de sufrir diferentes enfermedades como: diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e hipertensión arterial entre otras. Empiece poniéndose una meta realizable hasta convertirlo en un hábito. Es recomendable actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a la semana, también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.

# Preguntas frecuentes

## **¿ELIMINAR UNA COMIDA HARÁ QUE ADELGACE ANTES?**

Al eliminar una comida de las principales del día va a hacer que en la siguiente comida se llegue con más hambre y se coma más e incluso que en el medio se picotee. Estos picoteos entre horas hacen que el metabolismo cambie y haya más acúmulo de grasa. Si lo que se pretende es realizar un ayuno intermitente debe saber que no es seguro para todas las personas y que debe ser realizado por un especialista en nutrición y tener un seguimiento.

## **¿POR QUÉ AUMENTO DE PESO CUANDO EMPIEZO A HACER UN DEPORTE SI SIGO UNA DIETA ADECUADA A MI EJERCICIO?**

Cuando se inicia el deporte hay un cambio en la estructura del organismo habiendo una transformación de masa grasa a músculo y esta pesa más que la grasa por eso al principio puede haber un aumento de peso disminuyendo al mismo tiempo el volumen.

## **¿ES CONVENIENTE HACER DIETA PARA ADELGAZAR?**

Sí, debe ser una dieta equilibrada y adaptada a la persona, elaborada por un profesional sanitario con atención personalizada, en la que exista una restricción calórica que provoque una disminución del peso sin que falte ningún nutriente en las proporciones adecuadas y adoptar unos hábitos saludables perdurables en el tiempo.

## **¿POR QUÉ EL PAN ENGORDA?**

El pan, tanto blanco como integral, cuando se consume en exceso engorda, por lo que se debe hacer un consumo responsable, alrededor de 100 gr diarios. El pan blanco está formado por harina refinada que se convierten en azúcar una vez que se introduce en el organismo, siempre es más conveniente utilizar pan integral porque tiene mucha más fibra, sacia más y además tiene más vitaminas y minerales.

## **¿POR QUÉ NO PUEDO TOMAR PAN CUANDO HAGO UNA DIETA?**

Sí se puede tomar pan siempre que este sea integral y con un consumo responsable, de esta forma aprovechamos las propiedades del grano del cereal como son los diferentes minerales y la fibra que hace que la digestión sea más lenta y la absorción de los hidratos de carbono (azúcares) de manera gradual.

## **¿ES BUENO UN ZUMO DE FRUTAS Y VERDURAS?**

Es más conveniente tomar la fruta y la verdura entera porque al exprimirla o licuarlo perdemos toda la fibra y dejamos solamente lo que es el agua y los azúcares además de perder parte de las vitaminas. Es un hecho que con la fruta y verdura entera nos saciamos más y tardamos más en digerirla aumentando de manera menos brusca el azúcar en la sangre.

## **¿ES MEJOR EL AZÚCAR MORENO QUE EL BLANCO?**

Son iguales a la hora de contabilizar calorías, ambos favorecen el aumento de peso, por lo que en momentos de pérdida de peso y como hábito permanente lo conveniente es acostumbrarse a no añadir azúcar a los alimentos y tener en cuenta lo que tienen los alimentos procesados de manera añadida.

## **NO BEBO AGUA PARA NO TENER RETENCIÓN DE LÍQUIDOS.**

Es un mito pensar que se retiene más líquidos cuanto más agua se bebe, esto no es así. Si no existe un problema de salud en los que la cantidad de agua esté restringida, es necesario beber agua porque el cuerpo en momentos de carencia, cuando no tiene la cantidad suficiente de agua, lo que hace es retener líquidos para poder realizar sus funciones. Si observa que retiene líquidos debe ir a su médico de atención primaria.

## **¿ES NECESARIO TOMAR ALGÚN MEDICAMENTO PARA ADELGAZAR?**

Lo importante cuando se quiere perder peso es seguir una dieta hipocalórica en la que se enseñe a comer de una manera sana y convertirlo en un hábito ayudándose de ejercicio físico. Hay situaciones en las que un farmacéutico puede recomendar un complemento nutricional cuando la persona tiene sobrepeso y un médico propondrá un tratamiento farmacológico cuando precise el paciente, normalmente es a partir de un Índice de masa corporal de 28 (índice de masa corporal es un número que relaciona el peso y la altura de la persona  $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ ).

## **¿ES MEJOR TOMAR ALIMENTOS LIGHT CUANDO SE QUIERE ADELGAZAR?**

La condición de que un alimento sea light es reducir en un 30 % uno de sus componentes (grasa, azúcar), pero en lo que nos debemos fijar es en el valor energético en su totalidad, ya que pueden sustituir unos ingredientes y añadir otros con más calorías.

