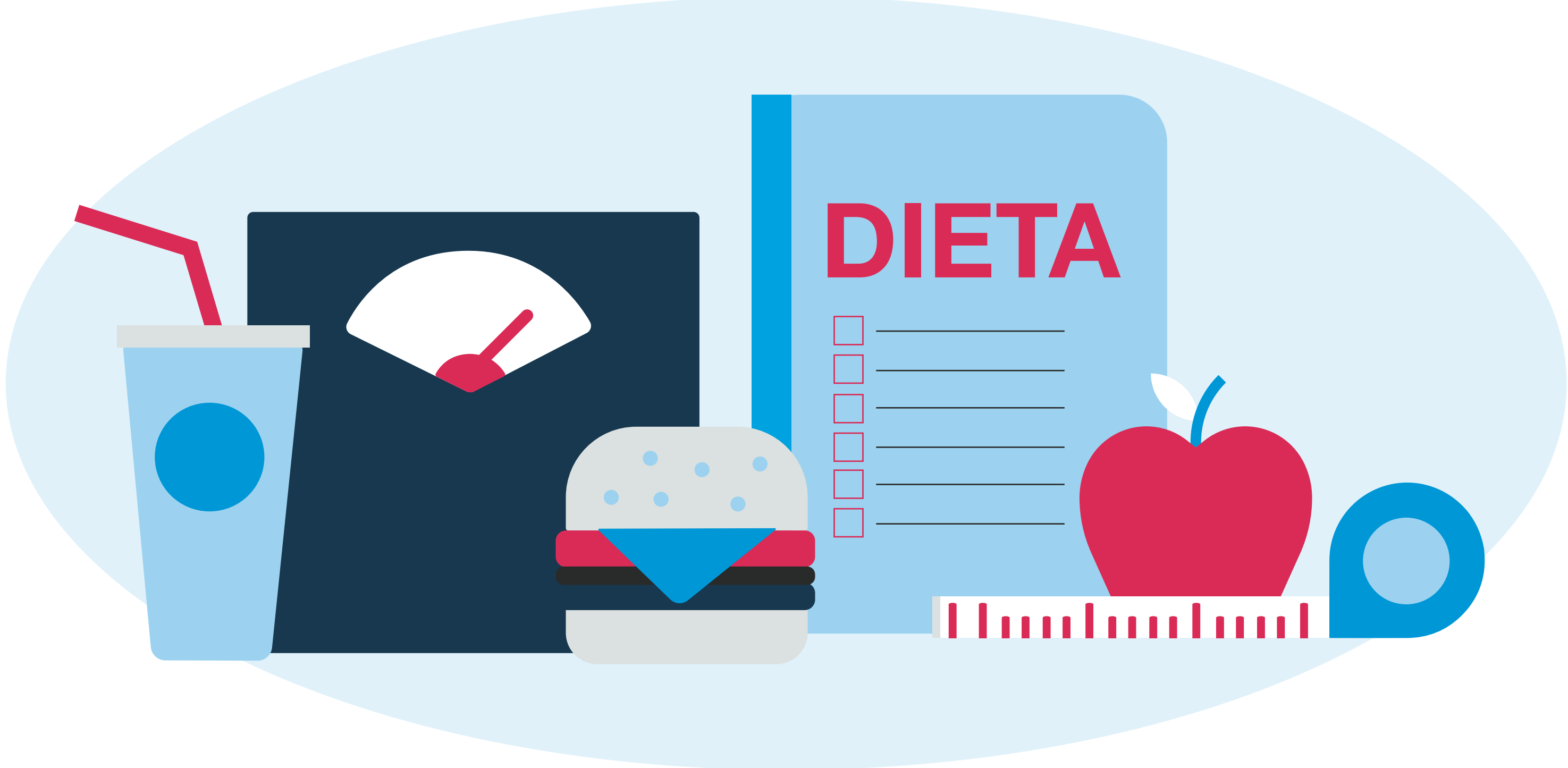


La obesidad es una enfermedad que se desarrolla tanto por factores genéticos como ambientales, en los que influyen la alimentación y la actividad física¹. Esta patología afecta a un 16,5% de hombres y a un 15,5% de mujeres mayores de 18 años, y con un pico de incidencias en hombres entre 35 y 74 años, según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020².

Evitar la obesidad



¿Cómo saber si padeces obesidad?

Si quieres comprobar si sufres esta patología, puedes verificarlo utilizando alguna de estas métricas³:



El **porcentaje de masa grasa** es superior al 25% en los hombres y 33% en las mujeres.



El **IMC** es 30 o superior (IMC= peso en kg/altura² en m).



El **perímetro abdominal** (se mide el abdomen alrededor del ombligo) es mayor de 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres.




El **índice cintura-talla** (cociente entre el perímetro de la cintura y la estatura en cm) es más de 0,5. Este dato sirve para medir la obesidad abdominal.



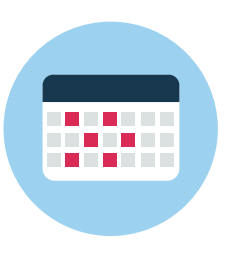
El **índice cintura-cadera** (se divide el perímetro de la cintura entre el de la cadera). Se considera límite 0,9 en hombres y 0,85 en mujeres.

Alimentación

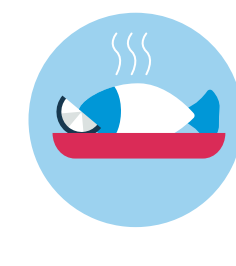
Si tus medidas corporales superan alguno de estos parámetros, para mejorar tu salud deberás empezar a cambiar tus hábitos de alimentación^{4,5,6}:



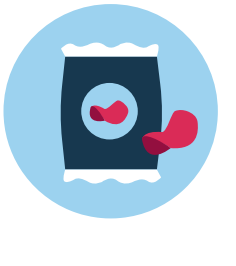
Consuma al menos **5 raciones de frutas y verduras** diarias en tus comidas.



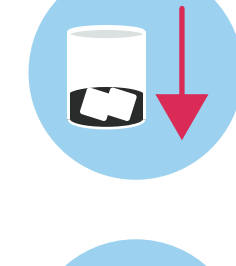
Planifica tus comidas con antelación.



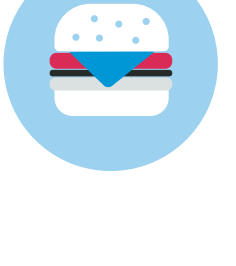
Utiliza **procedimientos de cocinado bajos en grasas**: horno, plancha, vapor, etc.



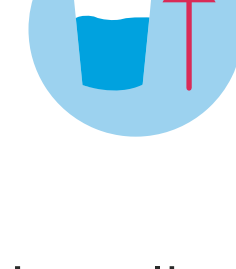
Evita el picoteo entre horas.



Reduce el consumo de **sal, alcohol, refrescos y zumos**.



Limita el consumo de grasas saturadas y grasas trans.



Aumenta tu consumo de agua diario hasta 1,5 o 2 litros.

Los alimentos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones adecuadamente. Según la función que desempeñan, **podemos clasificar los nutrientes en**⁷:



Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas.

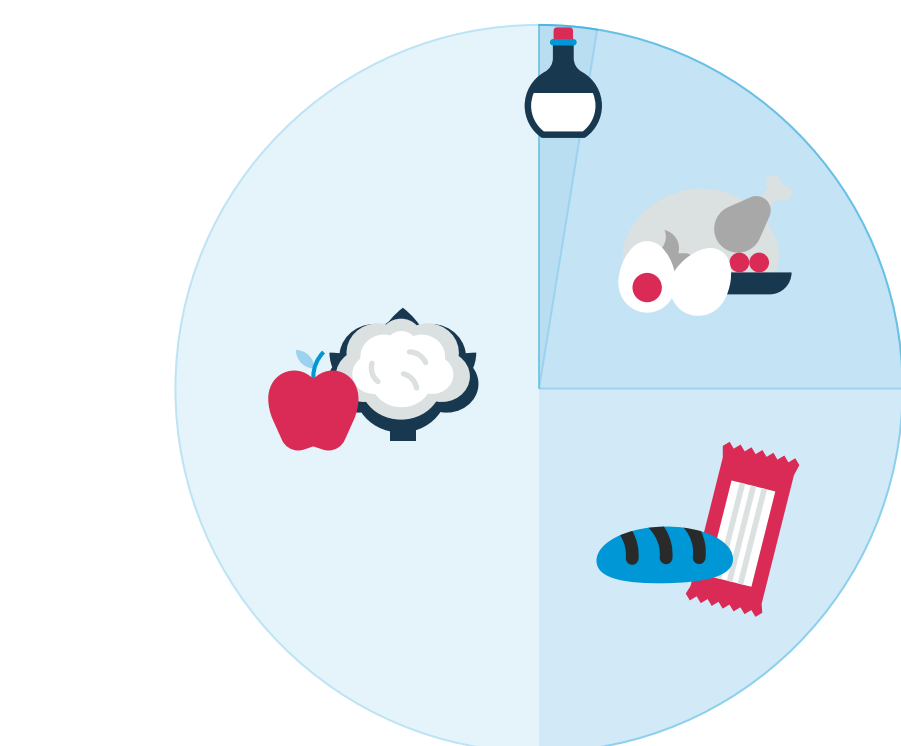


Nutrientes con función formadora: proteínas.



Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales

Estos alimentos no deben tener las mismas proporciones en nuestro plato, ya que los nutrientes se reparten de forma desigual entre los alimentos. **Por lo que una comida equilibrada se debe componer de**⁸:



1/2 de **frutas y verduras**.

1/4 de **hidratos de carbono**, preferiblemente integrales.

1/4 de **proteína**.


Cocinar con pequeñas cantidades de **grasas saludables**, preferiblemente aceite de oliva virgen extra.

Actividad física

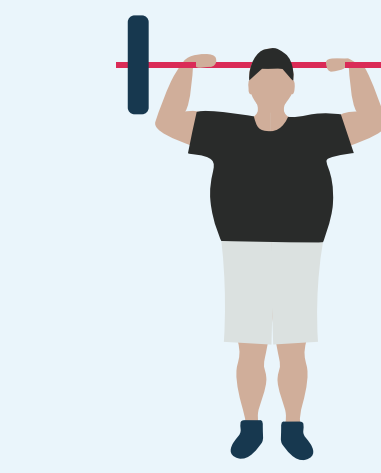
Además de una alimentación adecuada, **es importante realizar actividad física de forma regular**. La OMS indica que los adultos al menos practiquen a la semana:



150 minutos de **actividad aeróbica moderada**.



O bien, 75 minutos de **actividad aeróbica de alta intensidad**.

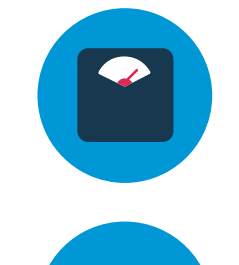


Ejercicios de fuerza al menos dos días.

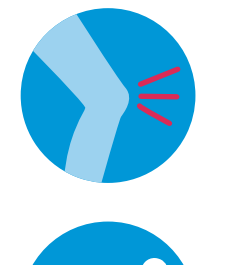


Para los **mayores de 65 años** se aconseja realizar ejercicios que mejoren el equilibrio tres días⁹.

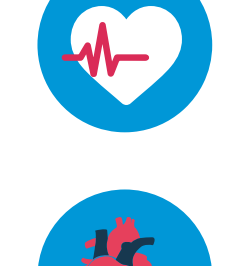
Esta actividad física acompañada de una buena alimentación hará que⁹:



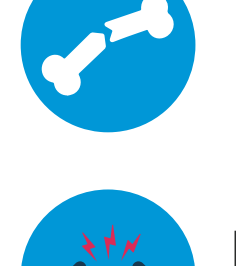
Mantengas o **reduzcas el peso**.




Disminuya el **dolor en las articulaciones**.




Mejoren los **niveles de tensión arterial**.



Disminuya el riesgo de **osteoporosis** y la posibilidad de **fracturas**.



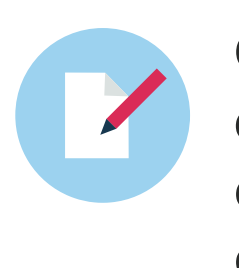
Reduzca el riesgo de padecer **diabetes tipo 2**, tener un **ataque cardiaco** o la probabilidad de padecer **cáncer**.




Mejoren los síntomas de la **ansiedad o la depresión**.

Psicología

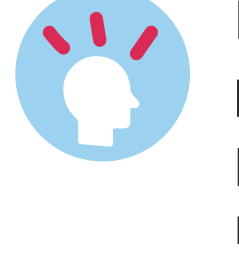
La situación mental en la que nos encontramos es un aspecto a tener en cuenta a la hora de prevenir o tratar un estado de obesidad. Promover un estilo de vida saludable no solo depende de factores genéticos y ambientales, sino también de cómo pensamos, cómo nos sentimos o quién está en nuestro círculo social. Por eso, antes de empezar el cambio hay que tener en cuenta^{11,12}:



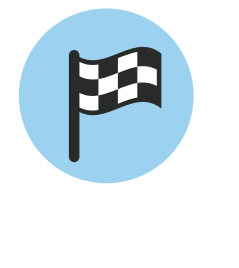
Qué comes ahora y por qué: apunta tus comidas y cómo te sientes cada vez que lo haces¹².



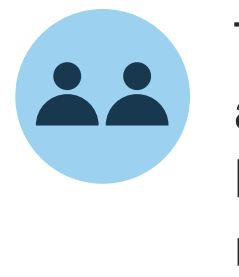
Es importante que **no te obsesiones con el proceso**: el fin es que cambies tu estilo de vida, por eso es necesario crear una estrategia que te permita un cambio progresivo¹³.




Debes **resolver tus problemas psicológicos** para evitar sentimientos negativos¹².



Fíjate metas realistas: piensa un objetivo realista que te permita disfrutar del proceso y llegar a un buen resultado¹³.



Tener **personas que te apoyen** en estos momentos hará que este proceso sea más sencillo¹².



Ten en cuenta qué es importante para ti: haz una lista que ayude a mantenerte motivado¹³.

¹Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. Elsevier. Mayo, 2012. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-actividad-fisica-prevencion-tratamiento-obesidad-S0716864012703048>.

²Determinantes de salud (sobrepeso, consumo de fruta y verdura, tipo de lactancia, actividad física). INE. 2020.

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1258926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout%2FSeg%3C3%BA%20la%20Encuesta%20Europea%20de%20de%20hombres%20que%20padecen%20obesidad_

³Causas y tratamiento de la obesidad. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. Noviembre, 2017. <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>.

⁴Dieta para la obesidad. Fundación del corazón. Consultado en enero 2022. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1268-dieta-obesidad.html>

⁵El peso saludable. Programa Perseo. Gobierno de España https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/peso_saludable.pdf.

⁶Alimentación y actividad física para perder peso y mantener un peso saludable. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Febrero, 2018.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion-actividad>

⁷La rueda de los alimentos. SEDCA. Consultado en enero, 2022. <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>

⁸El plato para comer saludable. Harvard School of Public Health. Consultado enero, 2022. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

⁹Actividad física para un peso saludable. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Octubre, 2020. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>

¹⁰Actividad física. OMS. Noviembre, 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

¹¹La Psicología es fundamental en el abordaje de la obesidad, según un informe. Consejo General de Psicología de España. Diciembre, 2018. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7795

¹²Salud mental/corporal: La obesidad. American Psychological Association. 2010. <https://www.apa.org/topics/obesity/obesidad>

¹³Pérdida de peso: 6 estrategias para lograrlo. Mayo Clinic. Diciembre, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss/art-20047752>