

POR QUÉ DEBEMOS CONTROLAR EL PESO

Es cierto que mantener el peso bajo control puede hacernos tener buen aspecto, pero es aún más importante para la salud y esperanza de vida. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar varias enfermedades graves.

En España el 16% de los niños entre 6 y 12 años padece obesidad multiplicándose por 5 desde 1984 y ya es mayor que el porcentaje de adultos (14,56%). Según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) al menos otro 30% de los niños padece sobrepeso.

CAMBIE SU “PUNTO FIJO”

Use una estrategia que funcione a largo plazo para mantener un peso saludable acorde con su constitución y estatura, muchas dietas prometen resultados rápidos, y aunque pueden ayudarlo a “empezar” no son programas idóneos para el control de peso a largo plazo. La razón para esto es lo que los científicos llaman “punto fijo”, el nivel en el que el organismo defiende su peso actual. Si consume calorías extra (durante un periodo breve), su organismo las usará para generar más calor. Si, por el contrario, usa más calorías de las que consume, su organismo se volverá más eficiente al convertir esas calorías en energía para evitar perder peso a corto plazo. Eso significa que si desea adelgazar o engordar, debe comprometerse durante un periodo prolongado para que su organismo aprenda nuevos hábitos y reajuste su punto fijo.

RIESGOS DE LA OBESIDAD

A más peso, mayor riesgo de enfermedades y de una muerte prematura.

- Cargar demasiado peso es un gran esfuerzo para el corazón, los órganos y las articulaciones que sostienen el cuerpo, e incrementa el riesgo de tener una serie de enfermedades graves, entre ellas disnea, artrosis, cálculos biliares, ciertos tipos de cáncer y trastornos cardiovasculares, como presión arterial alta.
- Ser obeso aumenta el riesgo de tener complicaciones en una operación y crea dificultades para que el cirujano realice su trabajo.
- Como el sobrepeso dificulta hacer ejercicios metódicos, es probable que entre en una espiral descendente de mayor riesgo de enfermedad y falta de condición física. Una reducción de peso de apenas un 10% puede reducir sus riesgos y mejorar su salud.

LOS BENEFICIOS DE CONTROLAR EL PESO

Mantener su peso bajo control es decisivo para su salud. A más peso, mayores riesgos de tener diversas enfermedades, y es más probable que el exceso de peso le acorte la vida. Pero, si tiene sobrepeso y adelgaza, beneficiará en gran medida a su salud y bienestar.

- Según las investigaciones, con sólo adelgazar un 10% del exceso de peso corporal baja la presión arterial reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Adelgazar disminuye el colesterol y los triglicéridos, factores que se relacionan con un gran riesgo de afección cardiovascular.
- La gente con sobrepeso tiene el doble de probabilidades de tener diabetes tipo 2 que quienes mantienen un peso saludable. Bajar de peso reduce la glucosa y disminuye el riesgo de tener diabetes.
- Adelgazar no sólo reduce el riesgo de padecer artrosis, sino que también disminuye el esfuerzo en las articulaciones de sostén, como las caderas, las rodillas y la parte baja de la columna que haya afectado la artrosis.

- La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo importantes para ciertos tipos de cáncer: entre ellos están el del útero o cuello uterino, de ovario, de mama, de vesícula biliar y de colon en las mujeres; y de colon, de recto y de próstata en los hombres.
- La apnea del sueño es una enfermedad grave estrechamente relacionada con la obesidad. Adelgazar disminuye las posibilidades de padecerla.
- Además, controlar el peso aumenta la confianza en sí mismo y la sensación de bienestar, aparte de mejorar la apariencia.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO DE CONTROL DE PESO

Mantener un peso saludable implica equilibrar el total de los alimentos que consume y la energía que le proporcionan, con la energía que gasta en su vida diaria. Es una educación sencilla, pero no es sencillo aplicarla. Adquirimos hábitos de conducta en todas las áreas de la vida, incluso en qué y cuánto comemos y cuánto de activa o sedentaria es nuestra vida. Estos hábitos arraigan con los años y no es fácil cambiarlos de la noche a la mañana. Pero si le es difícil controlar su peso, entonces debe hacer un serio compromiso para modificarlos. Algunos consejos para ello son los siguientes:

Coma sólo lo que necesita: la clave para controlar su peso es hallar el equilibrio entre la cantidad de calorías que consume y las que gasta en sus actividades diarias, mucha gente come más de lo que necesita y el exceso de calorías se almacena como grasa. Cuanto más activo sea, más alimentos puede consumir y seguir manteniendo un peso saludable. Se beneficiará de la actividad física y del control de peso.

Llénese de fruta y verduras: como hay un límite al total de calorías que puede consumir al día para adelgazar o mantener su peso, es mejor concentrarse en los alimentos que aportan vitaminas y minerales vitales para el organismo, como las frutas y verduras, en vez de los “alimentos con calorías vacías”. Tomar dos porciones de verduras en una comida le hará sentirse lleno y reducirá el antojo de alimentos menos nutritivos. Comer una manzana una hora antes de una comida lo hará comer menos al sentarse a la mesa.

Elimine los alimentos grasos: la grasa tiene más del doble de calorías por peso que los hidratos de carbono o proteínas. Si desea reducir calorías y comer lo suficiente para sentirse satisfecho, coma menos alimentos grasos. Hasta los aceites saludables tienen 100 calorías por 10 gramos, así que limite la cantidad de alimentos fritos y sustituya los productos lácteos de leche entera con variedades semidesnatadas o desnatadas.

Ni antojos ni comida basura: mucha gente hace comidas saludables, pero consume tentempiés ricos en calorías a lo largo del día. Si tiene hambre y necesita un tentempié, tome productos saludables como fruta o verduras crudas. Si come tentempiés por aburrimiento, identifique las situaciones que activan ese antojo y conciba otras estrategias para combatirlo; por ejemplo, salga a dar un paseo o lea un libro. Los alimentos que en la etiqueta incluyen azúcar como primer ingrediente tienen muchas calorías y muy poco valor nutricional. Pese a la idea de que algunas personas son “golosas”, todo el mundo puede acostumbrarse a comer menos dulce. Su sentido del gusto volverá a acostumbrarse si cada vez come menos dulces, refrescos y postres azucarados, aunque sea difícil.

Venza la trampa de la fatiga: el cansancio hace comer alimentos que aportan energía rápida, como dulces o patatas fritas. Un multivitamínico y una alimentación equilibrada lo harán mantener niveles de energía durante el día.

EJERCICIO Y CONTROL DE PESO

El ejercicio constante es vital para un control de peso duradero. Si practica una actividad física mínimo tres veces a la semana, tiene más probabilidades de adelgazar y de no volver a subir que quienes no hacen ejercicio. El entrenamiento de fuerza, como levantar pesas, también es

útil, porque estas actividades aumentan la masa muscular, lo cual ayuda a quemar más calorías, incluso en reposo.

Para empezar, escoja un ejercicio que disfrute, empiece poco a poco y sea constante. Lo extraordinario del ejercicio es que nos hace sentir bien y se reafirma solo.

El ejercicio también combate uno de los males más frecuentes por los que la gente va al médico: la fatiga.

Pero una vez que empieza a hacer ejercicio, duerme mejor, los dolores se esfuman, cambia la actitud ante la vida y la fatiga desaparece.

CUESTIONARIO: ¿Está controlando su peso?

Marque la letra de sus respuestas; luego verifique sus resultados.

1 ¿En general come todo lo que tiene en el plato?

- a No, casi nunca me lo acabo
- b Sí, y estoy satisfecho
- c Sí, y luego me sirvo otra ración

2 ¿Comparte el plato principal cuando come en restaurantes?

- a Sí, suelo hacerlo
- b A veces, pero con poca frecuencia
- c No, en general no comparto

3 ¿Hace ejercicio mínimo tres veces a la semana?

- a Sí, y a veces más
- b No, pero mi estilo de vida es activo
- c No, rara vez hago ejercicio

4 ¿Come frutas y verduras a diario?

- a Sí, unas cinco raciones al día
- b Sí, algunas raciones al día
- c No, sólo algunas a la semana

5 ¿Toma lácteos semidesnatados?

- a Sí, siempre con poca grasa
- b Sí, algunas porciones al día
- c No, sólo unas veces a la semana o menos

6 ¿Procura comer tentempiés con poca grasa?

- a Sí, siempre escojo los semigrasos
- b Sí, pero a menudo hago trampa
- c No, escojo los ricos en grasa

7 ¿Cuánto tiempo ve la televisión?

- a En general, menos de una hora al día
- b Unas dos o tres horas a diario
- c Más de cuatro horas al día

8 ¿Limita su consumo de dulces y postres?

- a Sí, más bien como fruta
- b Sí, pero a veces me consiento
- c No, como dulces casi a diario

9 ¿Bebe agua en vez de bebidas azucaradas?

- a Sí, sólo agua o refresco Light
- b Sí, pero también tomo bebidas azucaradas y zumos de frutas
- c No, escojo refrescos y zumos de frutas

Cuente su resultado: a=1/ b=2/ c=3

9-13 puntos: lo está haciendo bien y esforzándose mucho para controlar su peso.

14-20 puntos: Buen trabajo, en realidad está intentándolo y con el tiempo verá el resultado de su esfuerzo. Revise las preguntas con mayor puntuación y piense en hacer un esfuerzo extra.

21-27 puntos: Su resultado indica que elije alimentos que inducen el aumento de peso. Éstos son sólo algunos de los muchos pequeños cambios que puede hacer para controlar su peso. Empiece poco a poco