

# Sobrepeso

## ¿Cómo mantener un peso saludable?

### Momento de cambio

A lo largo de la historia, la humanidad ha luchado para conseguir suficiente alimento. En la actualidad la mitad de la población mundial enfrenta la dificultad diaria de conseguir alimentos básicos y de calidad, padeciendo desnutrición y los problemas asociados a esta condición; sin embargo en los países de medianos y altos ingresos nos encontramos con una situación opuesta: hay sobre-oferta alimentaria. Dado el estilo de vida en estos países, resulta muy difícil re-educar el perfil alimentario en grandes poblaciones sometidas a estímulos de consumo. Este es un problema cardinal en el marco de la salud, ya que tener sobrepeso puede conducir a un camino de enfermedad. No podemos modificar nuestra base genética, pero la **buena noticia** es que podemos actuar y “hacer la diferencia” en dos factores claves –que, de no modificarlos- pueden contribuir a una enfermedad prematura: el tabaquismo y los hábitos alimentarios.

### ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

Los alimentos, una vez ingeridos, son convertidos en energía. Cualquier acción que llevemos a cabo requiere de fuentes energéticas. Necesitamos esta matriz para caminar, para jugar, para hablar, para dormir y hasta para pensar. La energía contenida en los alimentos es medida y expresada como “calorías”; cuando incorporamos más calorías de las que consumimos durante las actividades diarias, el exceso de las mismas, se almacena en el organismo como materia grasa. Este es un proceso multicausal (ambiental, alimentario, genético y social) En el que el sedentarismo, acrecentado en los últimos años, la mayor concentración calórica de la dieta, y una disminución de la ingesta de fibras han llevado a que el sobrepeso y la obesidad sean, hoy en día, una verdadera pandemia.

### ¿Por qué debo descender de peso?

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria, diabetes, aumento del colesterol, hipertensión, artrosis y cáncer entre tantas otras condiciones descriptas. Afortunadamente, si Usted está preocupado por sus riesgos en salud, hay algunos pasos que puede llevar a cabo para alterarlos.

#### **Primero averigüe si su peso es saludable: Para ello hay 3 índices útiles:**

- Peso absoluto.
- Índice de masa corporal o IMC. Se calcula mediante la fórmula  $\text{Peso (Kg)}/\text{Talla}^2 (\text{mts})$ . Es un indicador más preciso de su riesgo que el peso absoluto. Un IMC entre 25 y 30 es diagnóstico de sobrepeso y si es mayor a 30 lo denominamos obesidad.
- Circunferencia abdominal. El tejido adiposo que se acumula en el abdomen, es un indicador de mayor riesgo para enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, aumento del colesterol y diabetes. El riesgo es directamente proporcional al diámetro circunferencial.

Segundo, lleve un registro de sus hábitos alimentarios y de su nivel de actividad física. Esto le será de gran utilidad a su médico a la hora de diseñar un plan de alimentación y actividad física acorde a sus gustos y posibilidades.

Tercero ponga el plan de acción en marcha. Y para hacerlo, su médico podrá ayudarlo, pero recuerde que en definitiva la responsabilidad sobre su salud y su peso es fundamentalmente suya. De Usted depende tomar la decisión de re-establecer los equilibrios necesarios para una vida saludable.

Tomar contacto con su médico personal será de vital importancia para establecer y delimitar el problema; reeducar su hábito de vivir a través de la alimentación y el ejercicio serán las claves para comenzar a modificar las perspectivas de salud física, psíquica y social.