

11.1. Sobrepeso y obesidad. Consejos generales

El sobrepeso y la obesidad son debidos a un exceso de grasa en el cuerpo que perjudica a su salud. Las personas con obesidad abdominal tienen una esperanza de vida menor que aquellas que tienen un peso saludable.

Si usted es obeso, tiene más probabilidad de padecer diabetes, hipertensión, aumento de colesterol, artrosis, enfermedades del corazón y cáncer.

No se sienta culpable por tener sobrepeso. Busque ayuda.

Perder peso, aunque sea poco, mejorará su salud y se sentirá mejor.

Para saber si tiene sobrepeso u obesidad, se utiliza el índice de masa corporal (IMC), que se calcula con la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$. IMC entre 25 y 30 es sobrepeso, y si es mayor de 30, es obesidad. El IMC puede sobrevalorar a las personas con especial desarrollo muscular, como, por ejemplo, las culturistas.

¿Qué puede hacer?

- Lo más importante es cambiar el estilo de vida (aumentar la actividad física, modificar la alimentación e introducir cambios de comportamiento). Para ello, si es necesario, **busque el apoyo** de sus familiares y amigos.
- Propóngase **objetivos alcanzables**, por ejemplo: perder 1-2 kg al mes y cambiar sus hábitos inadecuados. Pésese cada semana.

LA DESPENSA Y LA COMPRA

- Compre con una lista ya hecha. Siempre que pueda, compre alimentos saludables (en general, frescos, de temporada y semidescremados).
- No tenga en casa alimentos que engorden** (galletas, bollería, chocolate con leche, frutos secos fritos, chucherías, etc.) o azucarados (zumos industriales, refrescos, helados, etc.).
- Evite** la comida rápida o preparada y lista para freír o calentar en el microondas (precocinados).

EN LA COCINA

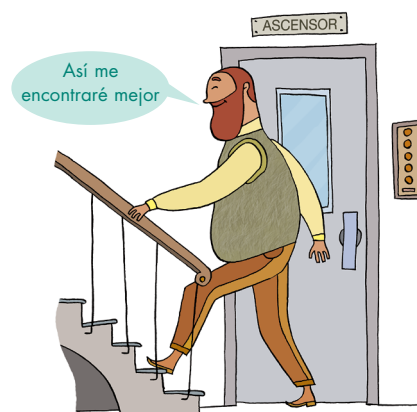
- Planifique con tiempo lo que va a comer.
- Cocine con poco aceite.** Cocine al vapor, al horno, hervidos, microondas, plancha. Evite los fritos, rebozados y las salsas.

LAS COMIDAS

- Se aconseja comer 5 veces al día** (desayuno, comida, cena y dos tentempiés repartidos según su horario).
- No pique entre horas.** Si no puede evitarlo, procure que sean alimentos con pocas calorías (fruta, vegetales, yogur, etc.).
- Coma sentado, sin prisas** y no haga otra cosa al mismo tiempo, como ver la televisión.
- Mastique despacio y utilice platos pequeños.
- Sirva la comida en los platos y no deje fuentes con comida encima de la mesa. Ponga solo el pan necesario.

LA DIETA

- Beba agua en abundancia.**
- Consuma moderadamente** arroz, pasta y pan, preferiblemente integral, y legumbres. De postre, coma fruta del tiempo (2-3 piezas al día). Si es posible, con piel.
- Las ensaladas con hortalizas y verduras o los caldos desgrasados son un primer plato saludable.
- Tome la leche y el queso **semidesnatados**. Evite los yogures de sabores.
- No coma alimentos procesados** (embutidos, tocino, hamburguesa, etc.) o grasos (mantequilla o margarina).
- Modere el consumo de carnes.** Coma pollo y pavo sin piel, **pescados** y huevos.
- Evite el consumo de azúcar. Si toma refrescos, que sean *light*.
- Puede tomar libremente infusiones como manzanilla, té, poleo menta, etc.
- Evite o reduzca el consumo de alcohol.**
- No son recomendables las dietas milagro. A largo plazo son ineficaces y pueden ser incluso peligrosas.
- No existe ningún producto o fármaco que haga perder peso.



OTROS HÁBITOS IGUALMENTE IMPORTANTES

- **Haga ejercicio todos los días.** Por ejemplo: caminar rápido 1 hora, usar escaleras en lugar de ascensor, cambiar el conducir por andar, etc.
- Evite pasar horas sentado delante de la televisión o del ordenador.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si cree que tiene sobrepeso u obesidad y desea adelgazar.
- Si tiene dudas con la dieta que debe seguir o si, a pesar de seguir una dieta, sigue con exceso de peso.
- Si tiene problemas de salud que se agravan con el sobrepeso.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://saludydeporte.consumer.es/enfermedadydeporte/obesidad/index.html>
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html
- <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
- <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/obesidad-consejos-recomendaciones-para->
- <https://es.familydoctor.org/condicion/obesidad/>