

Salud, alimentación y actividad física

Por el Doctor
Alberto
Cormillot



Claves para combatir la obesidad y el sobrepeso

La llegada del verano induce al furor por las dietas y ejercicios. Pero para una vida realmente saludable es necesario equilibrar diversas variables y, fundamentalmente, crear conciencia sobre hábitos y comportamientos.

Por años, los esfuerzos en materia de nutrición se concentraron en reducir el hambre en las poblaciones menos favorecidas. Sin embargo, en las últimas décadas se ha producido un crecimiento tan alarmante de la obesidad que, sumado a las evidencias de su relación con más de cien enfermedades crónicas –entre ellas diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, discapacidad y algunos tipos de cáncer– puso en evidencia la necesidad de accionar en forma urgente para prevenir este mal.

¿A qué se debe esta tendencia? Si bien la obesidad tiene un marcado componente genético, la velocidad de su expansión responde a cambios en el entorno, hábitos y comportamientos. Entre ellos:

- El abandono de la dieta basada tradicionalmente en vegetales por el consumo creciente de alimentos procesados con un alto contenido de grasas y azúcares, mucho más económicos que las opciones saludables.
- El progresivo aumento del sedentarismo, de la mano de la creciente urbanización, las tecnologías de ahorro de esfuerzo y la revolución en los deportes y las comunicaciones.

Estas transformaciones, entre otras, han contribuido a un aumento en la población con sobrepeso que por primera vez iguala al número de personas desnutridas.

Lejos de ser una “enfermedad de la riqueza”, la obe-

sidad afecta también en gran medida a los países en desarrollo. En la Argentina, distintos estudios epidemiológicos señalan que hasta un 60% de la población podría sufrir de sobrepeso u obesidad, aunque la OMS indica que nuestro país tiene un índice de sobrepeso del 75% entre los hombres adultos.

Por tratarse de una enfermedad crónica no existe una cura para la obesidad sino modos de controlar la enfermedad. En este camino, los tratamientos disponibles apuntan a prevenir el aumento de peso, evitar mayores aumentos, tratar las complicaciones asociadas y reducir el sobrepeso existente.

La base del tratamiento son los cambios permanentes en los hábitos de alimentación y movimiento. En este contexto, entonces, resulta indispensable reconocer que en la actualidad, realizar una alimentación equilibrada es uno de los factores que más influye tanto en la salud como en la calidad de vida. Tal es así, que incluso puede ayudar a alcanzar una longevidad plena si se la combina con otros hábitos como hacer actividad física regular, abandonar el tabaquismo y beber alcohol con moderación, entre otros.

En definitiva, aumentar el bienestar a través de la alimentación es posible.

Para lograrlo de un modo sencillo y práctico es importante hacer las modificaciones necesarias para que los pilares del tratamiento de la obesidad (Nutrición y Actividad Física) permitan a las personas con sobrepeso adelgazar y recuperar su salud y una mejor calidad de vida.

Los componentes y las propiedades de los alimentos que se han descubierto en los últimos años hacen posible orientar una elección saludable que, al mismo tiempo, ayude a bajar de peso. Porque hablar só-



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, más de 1.000 millones de personas en todo el mundo padecen sobrepeso (22 millones son niños menores de 5 años) y unos 300 millones obesidad, cifras que para algunos especialistas subestiman la magnitud del problema. Esto significa que, por primera vez en la historia de la humanidad, los casos de sobrepeso igualan o superan a los de desnutrición.

lo de “calorías” es cosa del pasado, es importante aprender a elegir qué comer para aprovechar al máximo sus propiedades.

En líneas generales, el ideal es lograr un equilibrio entre lo que consume y lo que gasta, teniendo en cuenta todas las actividades que realiza.

Es importante contemplar ciertos factores claves como la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen, la edad, la contextura y los gustos de cada persona para ajustar la cantidad diaria de créditos/calorías, aunque las mismas deben estar distribuidas de la siguiente manera:

- Hidratos de carbono: 60% del valor calórico total.
- Proteínas: 15% del valor calórico total.
- Grasas: 25% del valor calórico total.

Hidratos de carbono: Son la fuente energética más eficiente, aprovechable y económica. Se recomienda un mayor consumo de hortalizas, frutas, cereales y legumbres –hidratos de carbono de absorción lenta–. La miel, los dulces y el azúcar –hidratos de carbono de absorción rápida– se absorben fácilmente y provocan un aumento brusco de la glucemia –azúcar– en sangre que favorece el depósito de grasa en el organismo y daña las arterias. Por esta razón, son menos convenientes a la hora de bajar de peso.

Proteínas: Éstas se requieren en cantidades normales para el aumento de la masa muscular pero no como aporte de energía. Un consumo exagerado puede provocar alteraciones a nivel renal e inducir la deshidratación. Un importante porcentaje deber ser cubierto por proteínas de buena calidad, como la que se encuentra en los lácteos descremados, carnes magras y huevo.

Grasas: Son la fuente más concentrada de energía. Si se tiene en cuenta la relación directa que existe entre las grasas y las enfermedades cardiovasculares, es aconsejable limitar su ingesta a no más del 25% de las calorías diarias, con predominio de las grasas insaturadas, presentes en aceites, frutas secas, germen de trigo, legumbres, pescados de mar y semillas.

Vitaminas: Los requerimientos de vitaminas se cubren con una alimentación variada y suficiente. La autoadministración de suplementos vitamínicos sin un adecuado control médico puede resultar perjudicial para la salud.

Minerales: Al igual que con las vitaminas, una alimentación variada aporta los minerales necesarios para la práctica deportiva. La única excepción suele ser el hierro, del que se pueden necesitar suplementos, particularmente en adolescentes y mujeres en edad fértil. Este mineral se encuentra ampliamente disponible en carnes rojas y blancas, vísceras, huevo, legumbres y hortalizas de color verde oscuro. Es importante tener en cuenta que el hierro proveniente de suplementos y de origen vegetal (verduras y legumbres) se aprovecha mejor en presencia de vitamina C (cítricos, kiwi, frutilla, tomate, ají, repollo, brotes de alfalfa). Bastará, por ejemplo, un vaso de jugo de naranjas, que además de vitamina C aporta potasio, mineral necesario para los músculos y para reponer las pérdidas de minerales producidas por transpiración.

Líquido: Un consumo adecuado de líquido es de particular importancia en todas las personas, y en especial en aquellos que realizan actividad física debido a su exposición permanente a pérdidas producidas por la transpiración. El aporte mínimo de

be ser de 2,5 litros diarios, provenientes en parte de los alimentos, en especial frutas y hortalizas y el resto por el consumo de agua, jugos light, bebidas mineralizadas, licuados, gelatinas light, infusiones livianas, caldos, etc. Conviene evitar el exceso de bebidas con gas en los momentos previos y durante la actividad física.

Tomar bebidas alcohólicas no es recomendable; en caso de consumirlas, se aconseja sólo en pequeñas cantidades. El alcohol disminuye la capacidad de realizar ejercicio físico intenso, por lo que no se recomienda antes de una competencia o entrenamiento. Altera los reflejos y ante un ejercicio prolongado, puede inducir al brusco descenso del azúcar en sangre. Además, las bebidas alcohólicas poseen propiedades diuréticas, por lo cual es más fácil deshidratarse, y aportan calorías vacías (sin ningún nutriente) que contribuyen al aumento de peso.

Fibra: Favorecen la regulación de la función intestinal y además brindan saciedad.

La actividad física brinda significativos beneficios para la salud sin importar el tamaño del cuerpo (existe un tipo de ejercicio adecuado para cada grado de obesidad, incluso para los hiperobesos). Además...

- Agregar ejercicio a un plan de alimentación es la combinación ideal en un tratamiento para adelgazar.
- Las personas con sobrepeso responden en forma más sensible a la actividad física; es decir: los beneficios son más rápidos.

Como "ideal", se estima una actividad física:

- De intensidad moderada (caminata enérgica, p.ej.),
- Realizada 30 minutos por día (continuos o acumulados)
- La mayoría de los días de la semana.

Además es importante tener presente que la fre-

cuencia –no la intensidad– con que se practica la actividad es una de las variantes que más influyen sobre el adelgazamiento. Entonces, hacer alguna actividad la mayor parte de los días de la semana, es lo más efectivo para lograr una pérdida de peso saludable y mantenerla en el tiempo.

Beneficios comprobados

Mente: Actúa contra la depresión, el estrés y la ansiedad, produce la relajación y eleva la autoestima y la confianza. Mejora la vida emocional e intelectual y el estado de ánimo.

Corazón: Disminuye enfermedades cardíacas e hipertensión.

Respiración: Aumenta la capacidad respiratoria.

Huesos: Disminuye el riesgo de osteoporosis (debilitamiento de los huesos que favorece la fractura con facilidad) y artrosis (desgaste del tejido que protege a las articulaciones).

Peso: Activa el metabolismo y ayuda a adelgazar, a controlar el peso general y la grasa abdominal en particular.

Sangre: Aumenta el colesterol bueno, disminuye el malo y los triglicéridos y ayuda a controlar la glucemia –azúcar en sangre–.

Movilidad: Aumenta la fuerza y el tono muscular, el equilibrio, la resistencia a la fatiga y facilita la realización de otras actividades.

Vida Social y Sexual: Es una forma sencilla de compartir una actividad con amigos o familia y una oportunidad para forjar nuevas relaciones. Aumenta la productividad laboral y la actividad sexual.

Recursos para Mantenerse Activo

- Realizar una actividad física adecuada.
- Elegir una variante que le resulte placentera
- Acompañarla con música
- Comenzando de a poco
- Sin exigencias
- En compañía, para que sea más entretenido
- Agendándola como una actividad impostergable (día, hora y duración)
- Estableciendo metas por escrito que sean concretas, realistas y posibles
- Registrando los progresos (llevar un diario o registro de movimiento es una excelente alternativa que le permitirá ver cuáles son las actividades que realiza, en qué momentos, durante cuánto tiempo, cómo se ha sentido y cómo fue aumentando su capacidad para moverse, entre otras cosas).

Opciones para ejercitarse

Liviana Hasta 5,6 créditos/h (280 cal.)	Moderada De 5,6 a 7,5 créditos/h (280 a 420 cal.)	Intensa Igual a 7,5 créditos o +/h (más de 420 cal.)
Caminata lenta	Caminata	Trotar/Correr
Paseo en bicicleta	Bicicleta	Fútbol/Básquet
Yoga	Golf	Tenis
Gimnasia sentado	Limpieza del hogar	Aeróbics
Jardinería/Lavar el auto	Cortar el césped	Nadar
Ping pong	Movimiento en el agua	Hacer acu aeróbics
Bailar ritmos lentos	Bailar ritmos latinos	Bailar rock en pareja