

OBESIDAD

Especialistas en la salud usan los términos **"sobrepeso" u "obeso"** para indicar que una persona tiene más probabilidades de contraer problemas de salud por el exceso de grasa.

Cuando se diagnóstica sobrepeso u obesidad, significa que una persona tiene **más grasa corporal de la que se considera como saludable**. Hay que destacar que la grasa en el cuerpo no es mala, pero tener exceso sí es peligroso. Esto puede ser a causa de la alimentación y poca o nula actividad física en la vida diaria.

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades que van de la mano con factores como la genética, trastornos psicológicos, sociales y metabólicos; que incrementan el riesgo para desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como cáncer, entre otros padecimientos psicológicos como ansiedad y depresión.



Idealmente, su tratamiento debe ser manejado de manera integral por un grupo de especialistas: en medicina, nutrición, psicología y activación física.

Sus síntomas más comunes son:

- ⊕ Aumento de peso
- ⊕ Dificultad para respirar (durante el día y al dormir)
- ⊕ Ronquidos
- ⊕ Cansancio
- ⊕ Fatiga y dolor de las articulaciones en rodillas y pies
- ⊕ Reflujo y acidez
- ⊕ Hinchazón
- ⊕ Dolor y calambres en las piernas
- ⊕ Pérdida de control para orinar

¿CÓMO SABER SI DEBO BAJAR DE PESO?

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas tienen peso saludable si presentan valores de IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m²; sobrepeso a partir de un IMC superior a 25, y obesidad a partir de 30.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Se deben adoptar hábitos alimentarios saludables y realizar actividad física que nos ayude a tener un peso saludable. Es importante asistir con personal especializado para revisar tu caso; las recomendaciones generales son:

- ⊕ No dejar de comer, ni hacer ayunos prolongados, pues el cuerpo hará lo contrario y en cuanto ingrese comida almacenará lo necesario en forma de grasa para prevenir cuando no haya.
- ⊕ Realizar cinco comidas al día, repartiendo los alimentos cada tres o cuatro horas al día.
- ⊕ Aumentar el consumo de fibra que protege tu flora intestinal y promueve el tránsito de los alimentos.
- ⊕ Elegir alimentos integrales (pasta, arroz, pan).
- ⊕ Consumir al menos 2-3 frutas frescas y de temporada al día (evitando las más dulces como mango, plátano, piña sandía y papaya).
- ⊕ Preferir y aumentar el consumo de agua natural entre los tiempos de comida.
- ⊕ Consumir verduras, ya sean crudas, hervidas o al vapor, en cada una de las comidas (desayuno, comida y cena)
- ⊕ Consumir de preferencia lácteos bajos en grasa.
- ⊕ Disminuir el consumo de grasas y azúcares.
- ⊕ Comer hortalizas y legumbres frescas, cocinadas de preferencia en casa.
- ⊕ Evitar el consumo de alimentos industrializados (enlatados, embolsados, embutidos).
- ⊕ Evitar o disminuir el consumo de jugos industrializados y refrescos.

Recomendaciones generales:

- ⊕ Tener consultas médicas periódicas para llevar el control de su peso
- ⊕ Checar perímetro abdominal
- ⊕ Llevar un control de la presión arterial



¡Por una vida más sana, **LOCATEL** te orienta!