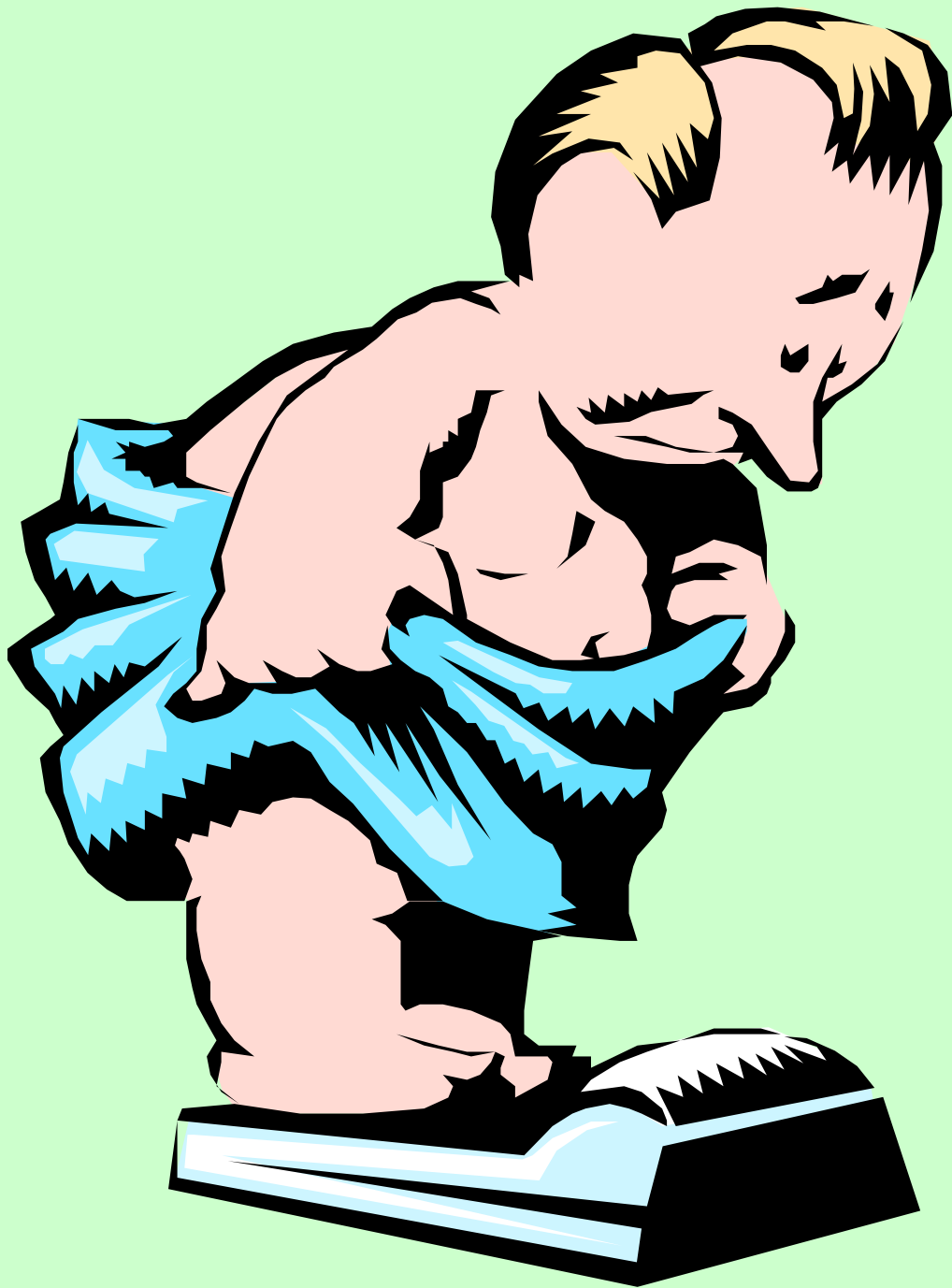


La Obesidad



Este folleto fue creado para informarle sobre los problemas y peligros de la obesidad.

La Obesidad

La obesidad es un aumento de peso y volumen del individuo. Se habla de obesidad cuando el peso corporal sobrepasa un 10-15% del que le correspondería a la persona. Si el peso sobrepasa el 20% se considera *obesidad grave*.

La causa más frecuente asociada con la obesidad es sobrealimentación.

¿Que es el índice de masa corporal?

El índice de masa corporal, conocido también como BMI (body mass index) indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura.

Este índice es el primer paso para conocer el estado nutricional de cualquier persona. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si la persona de la cual se habla se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

La ecuación matemática que permite obtener su valor de es la siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{Altura en metros}) \times (\text{Altura en metros})}$$

$$\text{IMC} = \left(\frac{\text{Peso en libras}}{(\text{Altura en pulgadas}) \times (\text{Altura en pulgadas})} \right) \times 703$$

Considerando el peso actual de la persona en kilogramos o libras y su altura en metros o pulgadas.

El valor que le efectuar esta operación, se debe comparar con la siguiente tabla:

Referencia	Valor mínimo	Punto de corte	Valor máximo
d3		deficiencia nutricional en 3er grado	16
d2	16	deficiencia nutricional en 2do grado	17
d1	17	deficiencia nutricional en 1er grado	18,5
bp	18,5	bajo peso	20
normal	20	Normal	25
sp	25	Sobrepeso	30
o1	30	obesidad en 1er grado	35
o2	35	obesidad en 2do grado	40
o3	45	obesidad en 3er grado	

Como se podrá presumir, lo recomendado para un estado nutricional bueno, es que el valor del IMC personal se encuentre dentro del rango especificado como normal, es decir, en valores que van desde 20 hasta 25.

¿Porque se engorda?

Cuántas veces te habrás hecho esta pregunta y le habrás dado vueltas a tu problema intentando averiguar dónde está la causa, si es que haces algo mal o si hay algo que te pasa y tú desconoces.

Aunque somos básicamente iguales, tus genes se diferencian de los del resto de la gente dando a cada uno de nosotros unas características diferentes y únicas en nuestro aspecto externo y que también influyen en algunas reacciones internas de nuestro organismo. Eso es la herencia genética que en cada uno condiciona no sólo el color de sus ojos o de su pelo, sino también

su estatura, la forma de sus manos, de su cara y también influye en el control de su peso.

Del mismo modo que una persona puede ser alérgica a una determinada sustancia que a otra no le produce ninguna reacción; otra necesita dormir más horas, una se pone morena con facilidad y a otra le cuesta todo el verano, también hay quien tiene más desarrollados unos mecanismos "ahorradores" de energía y por lo tanto tiene más tendencia a ahorrar el exceso de calorías de su dieta en forma de grasa.

Cuando existe esa tendencia, el plan dietético puede prolongarse algo más y es fundamental la dieta de mantenimiento para conservar el peso adecuado, pero si lo pensamos bien es positivo puesto que es una forma añadida de que la dieta habitual sea más sana.

QUE DEBO HACER PARA CORREGIR LA OBESIDAD:

La obesidad y el sobrepeso en general son multifactoriales y su corrección incluye:

a) Régimen dietético y modificación de los hábitos alimenticios: la dieta debe reunir los siguientes principios.

Debe ser balanceada: la ingestión proteica debe ser de 1 gr/día. Las vitaminas y minerales deben estar presentes en cantidades adecuadas. Se recomienda restricción del sodio.

Se recomienda evitar el azúcar natural, caramelos, dulces, bombones y chocolates, miel, mermeladas, jaleas, almibares, leche condensada, productos de pastelería, helados y postres con azúcar natural, frutas en conserva, bebidas gaseosas, gelatina, chiclets: así como las papas, arroz, pastas italianas y todo género de farináceos (pures de legumbres) y legumbres secas (habas, guisantes, garbanzos, alubias), frutas muy

azucaradas (melón, uvas, pasas, higos, nisperos), carne de cerdo o pato, productos enlatados, embutidos grasos, bebidas alcohólicas, ají, gelatina.

Su comidas deben ser apetecible, fácil de obtener y de bajo costo. Las comidas deben ser consumidas en momentos gratos y placenteros, disfrutela, no se apure, mastique despacio lo que permitira una adecuada digestión. No coma entre comidas. Prepare las carnes en forma de asados (al vapor, al horno, sancochado etc), evite las frituras sobre todo con aceites de origen animal. Utilize sólo aceite vegetal. Puede consumir líquidos a discreción (aguas naturales, minerales o infusión de hierbas aromáticas).

No se debe recurrir a una dieta de hambre. No será monotonía. Las complicaciones de una rápida reducción de peso por uso de “dietas de hambre” estas dietas causan debilidad, hipotensión postural, cetosis, acidosis metabólica, hiperuricemia, urolitiasis, colitis ulcerativa, depresión mental, ideas suicidas y en casos extremos anorexia nerviosa y muerte.

Aprenda hábitos alimenticios que contribuyan a conservar un peso corporal bajo una vez que este peso se haya conseguido. En personas con vida sedentaria, debe asociarse un aumento en la actividad física, pues aún la disminución de la ingesta de alimentos si el consumo de calorías es mínimo, el exceso se ahorra como grasa. Hable con su medico antes de comensar un plan de ejercicio.

b) Actividad física: el aumento de la actividad física constituye un factor importante en la reducción de peso, a largo plazo y su mantenimiento al igual que para el bienestar psiquico y fisico general. Aunque el ejercicio aumenta la producción de energía y el consumo de calorías se requeriría de ejercicios extremos para alterar significativamente el peso corporal, por lo que debe acompañarse de un régimen dietético adecuado. Incluyen

ejercicios metódicos (gimnasia), ejercicios dinámicos que comporta grandes grupos musculares (caminata, bicicleta estática, natación y sólo para los bien entrenados y adecuadamente evaluados, el trote). Deben ser realizados en forma progresiva y gradual (empezando con niveles bajos y aumento en relación a la disminución del peso). Los baños de vapor calientes deben tomarse con bastante reserva porque los obesos son de por sí "relativamente pobres en agua", y no toleran las pérdidas demasiado grandes de agua y minerales; además produce sólo un escaso consumo de calorías.

c) APOYO PSICOLOGICO: la sobrealimentación es a la larga una cuestión de hábitos. Una vez que se ha establecido la obesidad significativa, ocurren muchas reacciones psicológicas secundarias con alteración de la imagen corporal y cambios en las relaciones interpersonales. El comer en exceso en ocasiones responde a una necesidad (de amor, seguridad o placer, sobre todo en sujetos dependientes y/o incapaces de obtener su "gratificación" en forma más madura).

Recomendaciones generales para realizar una dieta correctamente

La primera condición para adelgazar es estar convencido de que debe hacerlo. Tras la información acerca de los beneficios que la pérdida de peso le reporta a su salud usted debe estar convencido de que realmente está dispuesto a modificar sus hábitos de dieta. Por lo tanto, lo más importante es que su actitud hacia la dieta sea positiva y que no la tome como un "castigo pasajero" al final del cual obtendrá el premio de volver a comer sin control.

Las pérdidas rápidas de peso no son muy convenientes para el organismo pero muy difíciles de mantener, pues los kilos o libras

se recuperan en cuanto abandone la dieta. ¡Cuidado con las dietas milagrosas!

En el hipertenso la pérdida de peso debe ser gradual, nunca excesivamente brusca. Lo que se pretende al instaurar una dieta en el hipertenso es que las modificaciones que haga en sus comidas sean duraderas y no temporarias lo importante es cambiar de hábito dietético.

No debe seguirse una dieta si no esta bajo control de un médico-dietético.

Recuerde que comer menos no significa comer peor o con monotonía.

La pérdida de peso debe ser lenta y progresiva, 1 o 2 kilos (2.2 o 2.4 libras) al mes es un objetivo razonable.

Lo mejor es hacer cinco comidas diarias, dos principales mas el desayuno y pequeñas tomas programadas a media mañana y media tarde y no picar entre horas.

Le recomendamos que antes de las comidas se mantenga ocupado de esta forma distraerá la sensación de comer.

Utilice alimentos de bajo rendimiento calórico, como las verduras, le permitirán comer mayor cantidad de ellos y la sensación de hambre se mitigará mejor. Si tiene un hambre imperiosa puede tomarse algunos alimentos muy bajos en calorías (zanahoria, manzanas, rabanitos) o un vaso de agua, a los diez minutos disminuirá la sensación de hambre.

Evite tener a mano frutas secas, aceitunas, galletas saladas y otros alimentos de este tipo, que se comen compulsivamente y no le proporcionan sensación de haber hecho una comida.

Coma menos de cada alimento y sírvalo en platos pequeños, el efecto óptico es importante a la hora de saciar el apetito.

Limite la ingesta de alcohol, 1 gramo de alcohol equivale a 7 calorías. En algunos pacientes, las calorías procedentes del alcohol pueden justificar la diferencia entre perder y no perder peso.

Haga ejercicio físico regularmente. El tipo de ejercicio y otras características las desarrollaremos más adelante.

Distribución regional de la grasa.

Actualmente se reconoce que no sólo se debe considerar la cantidad de grasa corporal total sino también su localización, ya que factores de tipo hormonal determinan que ésta tienda a predominar en el caso de los varones en el segmento superior del cuerpo (tipo androides), o en el segmento inferior (tipo ginoide) en las mujeres.

Debido a que está ampliamente demostrado que el aumento de la grasa visceral (abdominal) se relaciona con un alto riesgo de morbilidad y mortalidad principalmente cardiovascular, su determinación es necesaria.



Se pueden utilizar diversas formas de valorarla, como por ejemplo la topografía computarizada, resonancia magnética nuclear, ultrasonido, etc., métodos que son muy útiles en investigación pero que por sus costos y disponibilidad no pueden ser utilizados rutinariamente ; por estas razones en la práctica clínica y en investigaciones epidemiológicas la utilización de índices basados en mediciones de circunferencias corporales pueden dar información válida y fácil de lograr.

LOS PELIGROS DE LA OBESIDAD

Enfermedades del Corazón

La obesidad es un factor de riesgo para que se acelere el proceso de aterosclerosis (acumulación gradual de placas grasosas dentro de las paredes arteriales). El trabajo mecánico del corazón aumenta. El aumento en el tejido gordo trae como consecuencia un aumento en la superficie corporal, ello requiere también más vasos sanguíneos y capilares; como resultado, aumenta la carga de trabajo sobre el corazón, ya que éste debe hacer un mayor esfuerzo para bombear una gran cantidad de sangre a todas esas áreas. Todo esto aumenta la incidencia de muertes por ataques al corazón en los obesos.

Hipertensión Arterial

La alta presión arterial es dos veces más frecuente entre los obesos.

Diabetes

El exceso de peso es una de las causas principales en la aparición de esta enfermedad, en donde la azúcar de la sangre se mantiene alta debido a la falta de insulina (la cual se encarga de almacenar la azúcar en el cuerpo).

Problemas en el Aparato Respiratorio

Al obeso le da trabajo respirar bien debido a que se le hace mas difícil mover la voluminosa caja del tórax y el abdomen.

Osteoartritis y Problemas en la Espalda Baja

Las articulaciones se desgastan más fácilmente al soportar excesivo peso. En esta condición, se afecta la columna vertebral y otras articulaciones que soportan la gran carga ponderal. Por esta misma razón, las afecciones en la espalda baja son más frecuentes en obesos, al igual que la incidencia de roturas en los discos intervertebrales.

Pies Planos

Los pies en los obesos deben de soportar un peso mayor, de ahí su mayor propensión a padecer pies planos.

Venas Varicosas

Debido al peso, las venas se distienden y tuercen, deformando sus válvulas.

Hernias

La acumulación de grasa se hace habitualmente en la cavidad y pared abdominal, ello trae aparejado un aumento de la presión del abdomen y además, la debilitación de las paredes musculares, facilitando la aparición de hernias.

Aumenta la Incidencia por Muertes Accidentales

Debido al sobrepeso, las personas obesas son más torpes y menos ágiles, estando más propensos a muertes accidentales que los no obesos.

Mayor Riesgo Quirúrgico

La incidencia de mortalidad (número de muertes) luego de operaciones en obesos es mayor que en los no obesos; esto se debe principalmente a problemas en la administración de anestésicos, un aumento en la infección de heridas y a

tromboflebitis (la presencia de un coagulo de sangre o trombo en una vena, lo cual provoca una inflamación) luego de la operación.

Problemas Menstruales durante el Embarazo Las mujeres obesas tienden a mostrar irregularidades en sus menstruaciones, y una mayor incidencia de enfermedades durante el embarazo.

Hiperlipidemia

Esta condición causada por la obesidad se caracteriza por niveles altos de triglicéridos y colesterol (tipos de grasa) en la sangre; esto puede ocasionar prematuramente enfermedades en las arterias coronarias del corazón, debido a la frecuente acumulación de grasa dentro de dichas arterias.

Problemas Psicológicos

La persona joven que se sabe gorda tiene un sentido de inferioridad, cree que no puede participar en las actividades sociales y se avergüenza.

Estos son unos de los síntomas mas común asociados con la obesidad, pero no son los unicos. Si usted siente que la obesidad le esta controlando su vida diaria por favor búsque ayuda professional.

Si necesita mas recursos sobre temas de salud visite nuestra página en el internet <http://www.pcusa.org/health/usa/>

Recursos

<http://www.zonadiet.com/tablas/bmi.htm>

http://salud.tiscali.es/informacion/10458/porque_engordosi_yo_no_como_para_engordar.html <http://www.cardperu.edu.pe/obesid1.htm>

<http://www.seh-lilha.org/POBESIDA.HTM>

<http://www.encolombia.com/adipocito4299-capituloiv9.htm>

http://users.servicios.retecal.es/chago2/letra_o.htm

For additional resources, please contact:



National Health Ministries
Presbyterian Church (USA)
100 Witherspoon Street
Louisville, KY 40202
(888)-728-7228 xx 8011
health@ctr.pcusa.org

Website: www.pcusa.org/health/usa

This resource was developed by:

Alberto Clavel, Resource Development Assistant, National Health Ministries.