

Ganale al sobrepeso y la obesidad



El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Esta situación genera más posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular. **Las herramientas para combatirla son principalmente la alimentación y el ejercicio.**



¿CÓMO SABER SI TIENE UN PESO ADECUADO?

Conociendo su Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso y la altura de cada persona.

PESO (Kilogramos)

ALTURA (Centímetros)	PESO (Kilogramos)																		
	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9

DELGADO
Menos de 18,5

ADECUADO
De 18,5 a 24,9

SOBREPESO
De 25 a 29,9

OBESO
De 30 y MÁS

➔ El cuadro NO debe usarse para evaluar menores de 18 años.



El aumento del IMC tiene una estrecha asociación con el riesgo de enfermedad cardiovascular, especialmente si la grasa en exceso se ubica a nivel abdominal, en la cintura y en el tronco, significa un mayor riesgo para la salud.

Para evaluarlo se utiliza el **perímetro de cintura** (el nivel óptimo para medir la circunferencia de cintura es el punto intermedio entre el borde inferior de la última costilla y el hueso de la cadera, en posición de pie).

Se recomienda bajar de peso si el perímetro de cintura es igual o mayor a:



LA OBESIDAD EN URUGUAY VIENE EN AUMENTO:



} 6 de cada 10 personas de entre 25 y 64 años presentan obesidad o sobrepeso.*

* 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, MSP.

¿POR QUÉ TENER EXCESO DE PESO ES UN PROBLEMA?

Aumenta las posibilidades de desarrollar enfermedades:

- cardiovasculares
- del aparato locomotor, dolor articular
- gastrointestinales (reflujo gastroesofágico)
- respiratorias (apneas obstructivas del sueño)
- psicológicas (depresión)
- algunos cánceres (de útero, de mama y de colon)
- diabetes tipo 2

La obesidad puede repercutir en la calidad de vida de las personas.

La reducción de un 5% a un 10% en el peso inicial ya comienza a tener beneficios para la salud cardiovascular:

- ✓ reduce la presión arterial
- ✓ mejora los valores del colesterol en sangre
- ✓ previene y controla la prediabetes y diabetes

El equilibrio de la energía

El cuerpo obtiene energía de los alimentos que se mide en calorías. El equilibrio entre la cantidad de energía obtenida y la gastada por el organismo (mediante movimiento, funciones vitales como respirar y la actividad física) es la clave para que ésta no se acumule en forma de grasa.



Protégelos desde la infancia

Un recién nacido a término con bajo peso o con más de 4 kg tendrá más posibilidades de ser un niño o adolescente con sobrepeso u obesidad. Estos niños tienen más riesgo de seguir siendo obesos en la edad adulta y de tener enfermedades cardiovasculares a edades más tempranas. Es fundamental el ejercicio diario y la buena alimentación desde la primera infancia.



La familia tiene un potencial fantástico en transmitir la incorporación de estilos de vida saludables. Tener en cuenta que:

- los niños imitan los comportamientos que ven en casa
- las prácticas alimentarias de los padres modelan la alimentación de sus hijos
- compartir tiempos en la comida facilita la educación familiar sobre la alimentación
- moderar el tiempo de sedentarismo (TV o videojuegos) a no más de 2 horas diarias.
- limitar las comidas rápidas con demasiada grasa y azúcar, y los refrescos o jugos azucarados.

CLAVES PARA GANARLE A LA OBESIDAD:

1. VIDA ACTIVA

Un estilo de vida activo tiene grandes beneficios para el corazón, la salud y prevenir la obesidad. Disminuir el sedentarismo y aumentar los niveles de actividad física agregando movimiento a las tareas cotidianas.



Recomendamos empezar de a poco para llegar a una hora diaria de actividad física moderada y aeróbica, agregar ejercicios que estimulen la fuerza muscular.

La clave para mantener el peso después de un descenso es la actividad física frecuente.

2. ALIMENTACIÓN ADECUADA

El programa de alimentación para bajar de peso debe ser personalizado, nutricionalmente completo y sostenido en el tiempo. No realizar dietas para adelgazar a corto plazo. Es importante llevar a cabo los cambios paso a paso y fijar metas realizables para mantener la motivación.



Recomendaciones



MÁS:
alimentos naturales,
frutas, vegetales, agua,
ajustar porciones y
planificar las comidas.



MENOS:
alcohol, bebidas azucaradas,
alimentos industrializados o
envasados, alimentos con grasas
saturadas y grasas trans, frituras.

3. BUSCAR APOYO PROFESIONAL O GRUPAL

La obesidad es catalogada como una enfermedad crónica, recurra al equipo de salud especializado en el tema para encontrar un tratamiento y una orientación personalizada.

Los grupos tienen como finalidad compartir experiencias e información que permitan mejorar la adhesión a los tratamientos. Pertenecer a un grupo da esperanza, identificación, apoyo y fortaleza, necesarios en el proceso de cambios de conducta. Recomendamos ponerse pequeñas metas y sostenerlas en el tiempo, tener un seguimiento a largo plazo.



Sin duda la reducción de peso en personas con obesidad o sobrepeso tiene muchos beneficios para la salud, la clave es encontrar su motivación para el cambio

Ilustraciones: Alejandro Sequeira

Encuentre más material educativo
de actividad física y alimentación saludable en
www.cardiosalud.org