

ESOS kilos de más

Las dietas muy bajas en calorías hacen perder peso rápido, pero a largo plazo son menos efectivas que aquellas en las que se baja poco a poco pero de forma más constante y saludable. Ya no se habla de dietas sino de estilo de vida sana.



La obesidad no solo es una cuestión de kilos: es una enfermedad crónica tan compleja como pueden serlo la diabetes o la arteriosclerosis. Es un exceso de grasa en el cuerpo con el resultado de un aumento de la susceptibilidad a ciertas enfermedades y la disminución de la esperanza de vida. Pero hay más: representa un problema de salud pública en los países industrializados y en los que están en vía de desarrollo también se comienzan a sentir sus estragos.

El cuerpo humano gasta diariamente el 70 por ciento de su energía en mantener las funciones de sus órganos, otro porcentaje pequeño en mantener la temperatura corporal y el resto en desarrollar las actividades cotidianas. Las calorías que no se queman se almacenan como grasa. A esa acumulación anormal de grasa perjudicial para la salud casi siempre

se llega por el consumo en exceso de harinas, grasas y azúcares y por dejar a un lado proteínas, vitaminas, frutas y agua. Se estima que 1,6 billones de adultos padecen de sobrepeso u obesidad en el mundo, que la mitad de los colombianos están en la misma situación, que alrededor de tres millones de bogotanos sufren de sobrepeso y un millón de obesidad. Esta es una patología que requiere la intervención de especialistas, ya que es causa directa del 58 por ciento de los casos de diabetes, del 21 por ciento de enfermedades del corazón y del 8 por ciento de diferentes tipos de cáncer.

Aunque existen pautas estandarizadas para el diagnóstico clínico-nutricional y el tratamiento multifactorial del sobrepeso y la obesidad con énfasis en la promoción de estilos de vida saludable -que incluyen alimentación balanceada, mayor actividad física y disminución del sedentarismo-, el tratamiento debe ser integral, individual y llevado a cabo por un equipo profesional multidisciplinario.

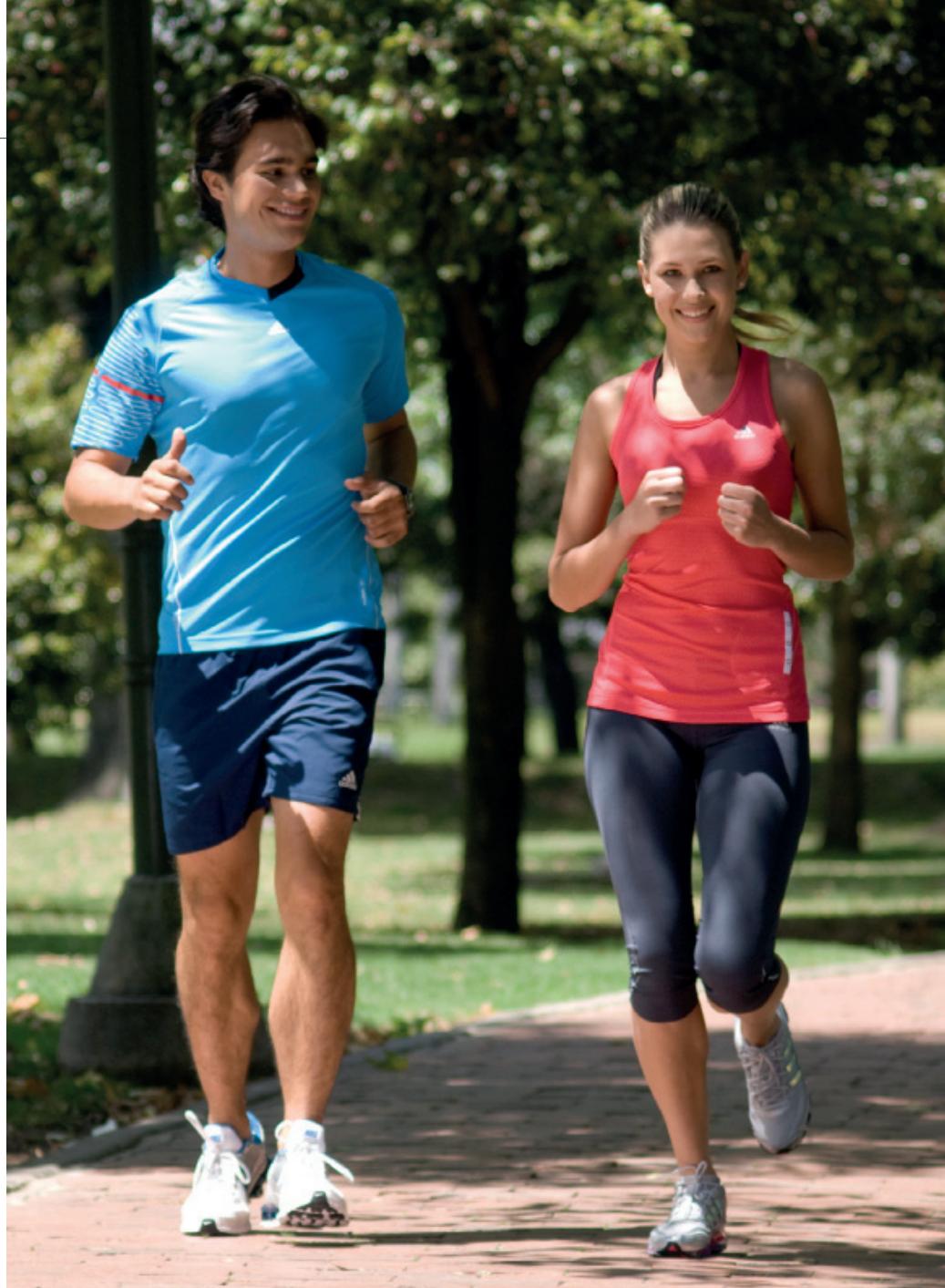
Muévase por la salud

El principal objetivo del tratamiento es reducir el peso a un punto en el que se minimice, se elimine o disminuya el riesgo de tener problemas de salud. Parece fácil, pero no lo es en la práctica. La experiencia demuestra que no hay una única forma de actuar contra la obesidad, lo cual refleja la naturaleza multifacética de esta enfermedad.

La modificación de la conducta se ha convertido en una de las técnicas más utilizadas para controlar este problema y se basa en el establecimiento de patrones de alimentación medidas mediante la sustitución de hábitos malsanos desarrollados durante años por otros que generen beneficios.

Los cambios en la alimentación y la actividad física que permitan lograr o mantener un peso saludable pueden evitar o retrasar el inicio de las afecciones cardiovasculares, entre muchas otras. Ese enfoque produce pérdidas de peso menores pero estables a corto plazo y puede ayudar a estabilizar el peso.

Fácil de aconsejar, pero difícil de llevar a cabo. Se debe tener una voluntad de hierro frente a las tentaciones culinarias poco sanas. Comer de todo sin abusar del alcohol, las grasas, las harinas y los dulces es lo más sensato. Las dietas bajas en calorías tienen una eficacia variable e implican ingestas entre 800 y 1.500 kilocalorías al día. Las muy bajas en calorías, menos de 800, requieren de supervisión médica y pueden proporcionar pérdida de peso importante. El principal problema de la restricción dietética como tratamiento único es que la pérdida de



El ejercicio ayuda a reducir la grasa en obesos y no obesos, pero sus efectos son muy pobres cuando no se acompaña de una alimentación adecuada.

peso alcanzada es difícil de mantener a largo plazo. El metabolismo basal (la cantidad de calorías que el cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales) desciende cuando se le somete a dieta, es decir, se adapta a la nueva situación, razón por la que fracasan la mayoría de ellas.

El ejercicio ayuda a reducir la grasa en obesos y no obesos, pero sus efectos son muy pobres cuando no se acompaña de una alimentación adecuada. Gimnasio, piscina, trote, caminata o, sencillamente, subir escaleras son buenas prácticas. Lo cierto es que realizar algún ejercicio es fundamental para mantener el peso. Según el tiempo disponible, la forma

en que se esté o el lugar de trabajo, se puede elegir entre aeróbicos, bicicleta o tenis. Cuesta empezar, pero al cabo de un tiempo el cuerpo se acostumbra al movimiento y se encontrará en mejor condición.

iBuen apetito!

Después de llegar a la meta, hay que cuidar no volver a los malos hábitos, como picar a toda hora, saltarse el desayuno o cenar a media noche. Se es lo que se come. Por eso no es extraño que en los últimos años haya aumentado el interés por conocer el valor nutricional de los alimentos, por aprender a combinarlos y a prepararlos de una forma más saludable. Sin embargo, lo que la ciencia médica ha demostrado es que no existe ningún alimento malo por sí solo sino malos hábitos. Por ejemplo: ya nadie duda que comer demasiado rápido, de mal genio, en exceso, de forma desordenada o abusar de cierto grupo de alimentos resulta fatal para al organismo. Por eso, si alguien quiere ahorrarse más de una indigestión y problemas debe tener en cuenta las siguientes sugerencias:

OJO A LA ETIQUETA

- **¿Sabe cuál es la diferencia** entre un producto libre de grasas saturadas, con poco contenido de grasas, bajo en colesterol, sin grasas trans o con menor contenido de grasas? ¿Tiene claro qué significa un alimento enriquecido, otro fortificado, uno natural y otro biológico? ¿Le ha pasado que después de comerse ese delicioso manjar y justo antes de botar la envoltura a la basura descubre que acaba de ingerir las calorías de casi una semana, sin contar los gramos de grasa?



sea veraz y no cause confusión en el público. Con la etiqueta, el fabricante asegura que su alimento reúne todas las condiciones que lo hacen apto para el consumo humano y que en verdad proporciona un beneficio a la salud.

- **Revisar las etiquetas** de lo que consume puede ser la manera más fácil de determinar qué y cuánto come en realidad. Si lo que se quiere es tener una dieta balanceada y nutritiva, es indispensable leer las etiquetas para asegurar que le está dando al organismo lo que necesita.

• **Y para un mejor control**, a partir de enero de 2006 la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos ordenó que todas las empresas alimenticias indiquen la cantidad de grasas trans de los productos alimenticios que contengan más de 0.5 gramos de esta sustancia por porción. Por consiguiente, las nuevas etiquetas de los alimentos ahora indican el contenido de grasas trans en un renglón aparte, debajo de las grasas saturadas.

- **El cuerpo necesita vitaminas**, minerales, carbohidratos, sodio e incluso cantidades moderadas de grasa para mantener sus funciones. Por otro lado, también es un derecho del consumidor saber de qué está hecho el producto que se está llevando a la boca.

• **De esta forma**, las personas que se encuentran en un régimen especial pueden establecer qué alimentos les convienen y cuánto pueden comer de cada uno. Porque, y aunque todos los alimentos aportan calorías y otros nutrientes, no es lo mismo obtener 100 calorías que provengan de una fruta, un vaso de leche, un trozo de carne o de un pastel que de una cucharada de mantequilla.

- **Desde la década de los 70's** - cuando aparecieron las primeras etiquetas con la lista básica de ingredientes - hasta hoy, estos rótulos han evolucionado a la par con la industria alimenticia. En la actualidad se describen las características nutritivas del alimento, las cualidades, las calorías que aporta, los nutrientes que contiene, la cantidad de fibra, vitaminas, sales minerales, grasas, la porción diaria recomendada, la fecha de vencimiento, el modo de almacenamiento, lote de producción y los datos del fabricante. Además, la ley exige que el etiquetado sea claro, conciso y que la información

• **Quizás al comienzo** resulte un poco confuso comparar los números que se encuentran en la tabla nutricional, pero si de lo que se trata es de cumplir metas en cuanto al consumo de calorías, grasas, carbohidratos, sodio y colesterol vale la pena intentarlo.

» **No aguante el hambre.** Hacer entre cuatro o cinco comidas medianas al día es mejor que saltarse alguna de ellas. Eso sí, quedese a un paso de la saciedad.

» **Mastique bien.** Esto, además de permitirle saborear mejor los alimentos, hace que el organismo aproveche de modo adecuado los nutrientes gracias a las enzimas presentes en la saliva. Coma despacio, colocando entre cada bocado el cuchillo y el tenedor sobre el plato para tener tiempo de masticar por lo menos unas 15 veces. Por algo la digestión comienza en la boca.

» **Busque el equilibrio** entre lo que come y lo que gasta. Digerir es un proceso muy lento que se entorpece cuando ingiere demasiada comida o preparaciones grasosas, irritantes o muy condimentadas. Una comida sobrecargada está bien de vez en cuando, pero no puede ser un hábito. Los condimentos y el picante favorecen la devolución del contenido ácido gástrico al esófago, lo que puede contribuir a que haya refluo gastroesofágico y esofagitis. También debe evitar las comidas excesivamente frías o calientes.

» **Respete el reloj biológico.** Evite comer a deshoras o pasar derecho sin probar bocado. Y si quiere pasar una buena noche, cene temprano y no se acueste con el estómago lleno.

» **Tome líquido.** Un jugo de frutas cítricas antes de las comidas reduce el apetito, ya que los ácidos estimulan la secreción de la hormona intestinal responsable de la sensación de saciedad. Tenga cuidado con las bebidas con gas mientras come, ya que puede generarle distensión abdominal y sensación de llenura. Con los alimentos es preferible tomar agua en poca cantidad.

» **No fume.** El cigarrillo y las bebidas alcohólicas aumentan la acidez del estómago.

» **Repose después de comer** y no realice ejercicio físico intenso durante un tiempo prudencial.

RAZONES DE PESO PARA DEJAR LA OBESIDAD

1» Metabólicas

Genera diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedad trombo-embólica, colelitiasis, pancreatitis, disfunción reproductiva, síndrome de hipoventilación y deficiencias nutricionales.

2» Estructurales

Apnea obstructiva del sueño, reflujo gastro-esofágico, asma asociada con reflujo, insuficiencia y trombosis venosa, incontinencia urinaria, úlceras e infecciones de pie.

3» Degenerativas

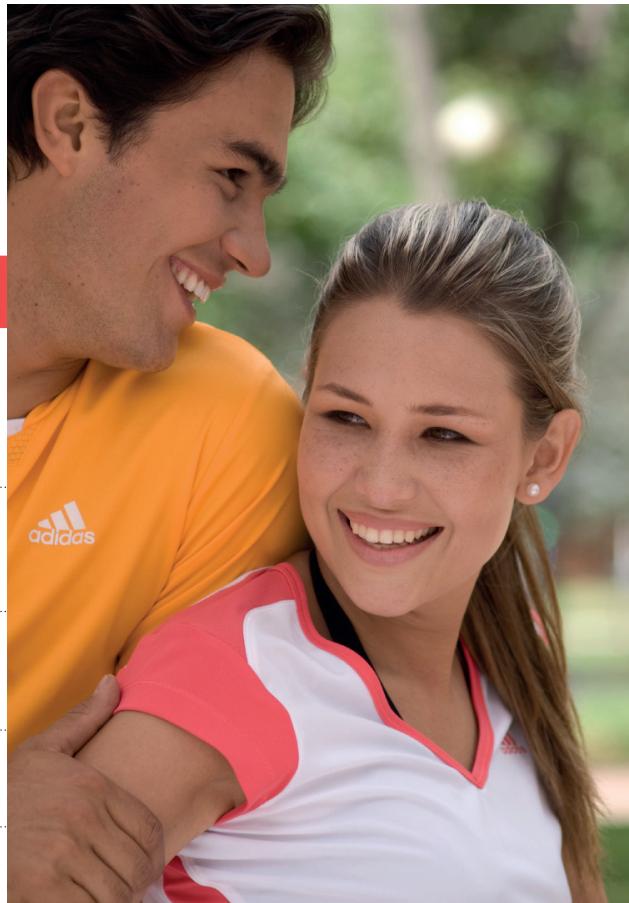
Artritis, alteración de los discos vertebrales, enfermedad cardiovascular, hipertrofia ventricular izquierda, enfermedad de alzheimer.

4» Neoplásicas

Cáncer de endometrio, seno, ovario, cervix, próstata, colo-rectal, vesícula, páncreas y riñón.

5» Psiquiátricas

Depresión, ansiedad, pánico y bulimia reactiva.



MODELOS: VALENTINA RIVERA, LA AGENCIA MODELS - ANDRÉS GÓMEZ / VESTUARIO: SPORT LINE

» **No coma sin tener apetito** ni haga de las preocupaciones su plato principal, pues ambas cosas desencadenan problemas digestivos. Aprenda a manejar el estrés, la ansiedad y el nerviosismo porque se sienten en el estómago. Existe un eje en el sistema nervioso central que comunica el cerebro con el intestino. Ante cualquier disgusto o alteración emocional, las células nerviosas liberan sustancias que inciden directamente en el tracto gastrointestinal.

» **Elija alimentos frescos y bien preparados.** Las frutas frescas y las verduras contienen vitaminas y microelementos que funcionan como antioxidantes. Algunas investigaciones han demostrado que estos últimos evitan mutaciones y previenen daños en el ADN que podrían conducir a la formación de tumores malignos y a enfermedades crónicas.

» **Consuma fibra.** La cantidad mínima diaria que se necesita es de 25 gramos. Hay que dar prioridad a

las verduras y frutas ricas en fibra soluble (que absorben agua), como manzana, mango, zanahorias y apio. Las harinas integrales y los granos también llevan fibra.

» **Use aceites vegetales** (girasol, canola y oliva), pero sin recalentarlos o dejarlos humear. Evite las grasas de origen animal y las grasas trans, como la mantequilla y las margarinas. Las nueces, el maní y las demás semillas secas contribuyen a aumentar el colesterol bueno pero aportan un buen número de calorías.

» **Tome una crema de verduras** al inicio de las comidas, que tiene, como todos los alimentos calientes, un efecto relajante y ayuda a dominar la ansiedad. Son ricas en agua y fibra pero pobres en calorías.

» **Dé la bienvenida a los lácteos.** Se ha demostrado que el consumo de lácteos ayuda a mantener el peso adecuado. De todos modos, se deben utilizar los que son descremados y bajos en grasa. ■



Con la asesoría del doctor **Andrés Ospina**, cirujano general - experto en cirugía bariátrica adscrito a Colsanitas, **Antonieta Espinosa**, nutricionista del grupo de obesidad de Colsanitas, y **Benedicto Velasco**, médico gastroenterólogo adscrito a Colsanitas