

4

[Sobrepeso y obesidad]

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1 ¿Se puede prevenir el exceso de peso?

Sí. Para ello es muy importante aprender a comer de una manera saludable, ser menos sedentario, mantener una vida físicamente activa, controlar el estrés y dormir las horas suficientes.

2 ¿Hay alguna medida que yo pueda vigilar para prevenir el exceso de peso?

Sí. El sobrepeso no aparece de un día para otro, y previamente a padecer obesidad hemos ido pasando por grados diferentes de sobrepeso. Vigila tu peso toda la vida. Péstate al menos una vez al mes, si estás ganando peso sigue los consejos que se te indican y si no eres capaz de controlarlo consulta pronto.

3 ¿Cuándo es importante prevenir el exceso de peso?

Prevenir y controlar el exceso de peso, es muy importante en todas las etapas de la vida para mantener un buen estado de salud y prevenir otras enfermedades. Hay determinadas situaciones que favorecen el aumento de peso y en las hay que prestar más atención, por ejemplo: algunas enfermedades y fármacos, embarazo, menopausia, estrés, incorporación al mundo laboral o el cambio de ciudad o país de residencia.

4 ¿Y si ya tengo sobrepeso u obesidad?

No hay que buscar un "peso ideal" o "imposible". Si ya tienes sobrepeso u obesidad el no engordar más y conseguir pérdidas pequeñas de peso (5-10% del peso actual) y mantenidas en el tiempo, producirán grandes beneficios para tu salud. Reducirás mucho el riesgo de padecer otras enfermedades y mejorarás enormemente el control de las mismas, por ejemplo si ya tienes diabetes tipo 2 o hipertensión arterial.

6 ¿Cuánto peso debería perder y en cuánto tiempo?

Hay que marcarse unos objetivos de peso razonables y realistas. Háblalo con tu médico/a y enfermero/a. Mejor que las pérdidas sean lentas, ya que lo importante es perder grasa y con dietas muy restrictivas o desequilibradas se pierde también mucha masa muscular lo que es perjudicial. Ten en cuenta que los problemas de peso son crónicos por lo que habrá épocas que aumentes de peso con mayor facilidad, pero esto es reversible. Por ello, no abandones nunca el control de tu peso.

5 ¿Cómo puedo conseguir mejorar el sobrepeso o la obesidad?

Tendrás que cambiar algunos de tus hábitos de vida y, para tener éxito en tus objetivos, mantener estos cambios. Cualquier cambio conlleva un esfuerzo. Requiere que te convenzas de los beneficios que tendrá para tu salud y te motives para mantener esos cambios.

Dependiendo del tipo y severidad, tu médico/a podrá indicarte:

- cuáles son los factores que influyen en tu caso
- si es necesario descartar alguna otra enfermedad
- si necesitas algún otro estudio
- las pautas de tratamiento que debes seguir y si puedes beneficiarte de algún tratamiento farmacológico o quirúrgico
- si es necesario, que acudas a otras especialidades como endocrinología, psiquiatría, etc.

7 ¿Y las dietas de moda?

Están proliferando dietas pintorescas, que prometen pérdidas milagrosas, muchas veces con el mensaje añadido de que es la dieta que hace tal actriz o actor u otros personajes famosos. Estas dietas que se basan en comer solo un tipo de alimento o restringir drásticamente otros, en no mezclar alimentos etc., suelen ser muy hipocalóricas, y de ahí que inicialmente se pierdan muchos kilos. Pero pueden ser muy desequilibradas nutricionalmente,

a la par que monótonas y peligrosas para tu salud. La mayoría no tienen ningún fundamento científico, son desequilibradas nutricionalmente y no favorecen la adquisición de hábitos saludables, por lo que son insostenibles a largo plazo. Tampoco hay productos milagro que quemen la grasa localizada, o mientras duermes, o con los que puedas comer todo lo que quieras. Muchos de estos productos pueden tener efectos secundarios.

EN PROBLEMAS DE PESO LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDIDA.

CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD.