

# 1 [ Sobrepeso y obesidad ]

## DEFINICIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

### 1 ¿Que son el sobrepeso y la obesidad?

Son distintos grados de exceso de peso corporal a expensas de un aumento de grasa. El sobrepeso es la antesala de la obesidad, la “preobesidad”. No son “problemas estéticos”, la

obesidad es una enfermedad crónica y que requiere por lo tanto tratamiento de por vida. Además las personas con exceso de peso tienen un riesgo mucho mayor de padecer otras enfermedades.

### 2 ¿Es una enfermedad frecuente?

Sí. El exceso de peso afecta a más del 50% de la población adulta y al 20% de la infantil. Está aumentando

en ambos sexos, en todos los países desarrollados y en vías de desarrollo y en todas las edades.

### 3 ¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso u obesidad?

Hay dos medidas muy útiles: el índice de masa corporal o IMC y el perímetro de cintura.

### 4 Calcula tu IMC:

Se calcula dividiendo el peso en kilos por la talla en metros al cuadrado: por ejemplo: con un peso de 70 kg y una talla de 1,65 m el IMC es:  $70/(1,65 \times 1,65) = 25,7 \text{ kg/m}^2$ . También lo puedes calcular en la tabla y en la calculadora de índice de masa corporal.

Si tu IMC está:

 por debajo de 18,5 tienes **bajo peso**

 entre 30-39,9 tienes **obesidad**

 entre 18,5 - 24,9 tu **peso es normal**

 por encima de 40 tienes **obesidad mórbida**

 entre 25 - 29,9 tienes **sobrepeso**

A partir de IMC de 27 riesgo aumentado de diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral

		Altura (cm)											
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Peso (kg)	40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
	45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
	50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9
	55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1
	60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3
	65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5
	70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7
	75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8
	80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0
	85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2
	90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4
	95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8	
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0	
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2	
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4	
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6	

### 5 Mide tu Perímetro de Cintura:

Con una cinta métrica por debajo de las costillas en un punto intermedio entre el final del esternón y el ombligo. Esta medida es importante porque cuando la grasa se acumula en exceso en el abdomen produce más problemas de salud como diabetes, hipertensión, aumento de colesterol y triglicéridos, etc.

Hombres	Mujeres	Riesgo para la salud*
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	Normal
Entre 94 - 102 cm	Entre 80 - 88 cm	Riesgo alto
Más de 102 cm	Más de 88 cm	Riesgo muy alto

\* Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral.

### 6 No existe un peso ideal pero si un peso saludable - vigila tu peso toda la vida

- Calcula tu IMC y mide el perímetro de tu cintura.
- Si tu peso está en límites normales, cuídalo.
- Si ya tienes exceso de peso: no seguir ganando peso y pérdidas relativamente pequeñas, pero mantenidas, van a ser muy beneficiosas para tu salud.
- Mira lo que comes y muévete más.
- Duerme lo suficiente y aprende a controlar el estrés.
- Consulta en tu centro de salud y sigue el tratamiento indicado.
- No busques ni sigas remedios milagrosos, no existen.
- Para tener un peso saludable es necesario adquirir y mantener unos hábitos saludables de por vida.