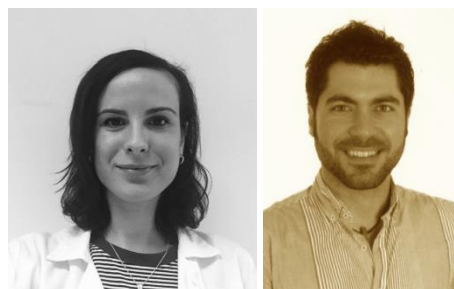


Se puede vencer el exceso de peso...y merece la pena

(Artículo publicado en el Levante-EMV el 4 de febrero de 2017)



*Dres. Sebastián Barber Millet y Ángela Bañuls Matoses
Unidad Medicoquirúrgica de la Obesidad Mórbida. Servicio de Cirugía General. Hospital
Francesc de Borja. Gandía*

“Empieza haciendo lo necesario, después lo posible, y de repente te encontrarás haciendo lo imposible.” — Francisco de Asís

La obesidad es una enfermedad que se define como un exceso de grasa corporal, suponiendo un problema grave para la salud. El exceso de peso provoca una alteración de las relaciones sociales, laborales y familiares, y una dificultad para las actividades físicas básicas. Además, facilita la aparición de enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, niveles de colesterol y triglicéridos altos, problemas cardiovasculares, insuficiencia respiratoria... Está demostrado que la obesidad puede reducir la esperanza de vida unos 10-15 años.

El método más empleado por los profesionales de la salud para calcular el grado de obesidad es el Índice de Masa Corporal o IMC, que relaciona peso y altura mediante la siguiente fórmula: $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$

Un IMC entre 25 y 30 indica que sufrimos sobrepeso, mientras que superar la barrera de 30 nos define como obesos. Más allá de 40, esa obesidad se define como grave o mórbida.

En la actualidad, casi el 50% de la población española tiene sobrepeso, y la obesidad está alcanzando cifras cada vez más preocupantes con tasas del 23% en hombres y 25% en mujeres. Según el último informe de la OMS publicado en 2014, esta cifra llegará a un tercio de nuestra población en el año 2025.

Entre las causas del elevado porcentaje de obesos están el estilo de vida y los hábitos dietéticos. La poca o nula actividad física diaria, el abuso de comidas ricas en grasas saturadas e hipercalóricas que se están convirtiendo cada vez más en la base de nuestra alimentación, el picoteo entre horas... son el caldo de cultivo que nos aleja de nuestro peso ideal y de una vida saludable, y que puede acabar significando una pérdida de años de vida. Si se encuentra en ese grupo de riesgo, prevenir o corregir esa tendencia está en sus manos. Sólo necesita fuerza de voluntad.

Comience por iniciar una rutina de ejercicio. Caminar o pedalear una hora diaria, trotar durante media hora... Los inicios deben ser suaves, pues lo que se busca es que haga de ello un hábito, no que abandone a los pocos días o semanas por cansancio. Ya tendrá tiempo de aumentar la intensidad o el tipo de ejercicio.

Acompañe ese inicio de actividad física con una serie de cambios en sus hábitos de alimentación. Aunque crea que come bien, es muy probable que haya alimentos de los que debería prescindir. Platos procesados, refrescos azucarados, charcutería, fritos, aperitivos salados, bollería industrial... ¿cuántas veces ha consumido alguno de estos productos en la última semana?

Sustitúyalos por alimentos frescos, zumos naturales, frutas, verduras... Haga 5 comidas diarias. Y no piense que es mejor hacer 3 o menos. Se ha demostrado que los ayunos prolongados ralentizan el metabolismo y provocan efecto rebote cuando volvemos a comer, haciéndonos engordar más.

Si necesita ayuda para empezar a cambiar su estilo de vida, no dude en consultar a su médico, que le hará un chequeo, le dará las primeras pautas a seguir y, si lo considera adecuado, lo derivará a la Unidad Medicoquirúrgica de la Obesidad de nuestro hospital, formada por endocrinólogos, psicólogos y cirujanos especializados que le acompañarán y guiarán sobre la mejor manera de lograr su objetivo de perder peso y mejorar su salud.

Y recuerde que, con fuerza de voluntad y apoyo, todo es posible.