

## OBESIDAD

La obesidad se caracteriza por el exceso de peso como consecuencia del aumento de la grasa corporal. Una persona es considerada obesa cuando su índice de masa corporal es superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. Es importante aclarar que la obesidad debe ser tratada como una enfermedad crónica y que su tratamiento ha de plantearse a largo plazo.

El objetivo principal es lograr un cambio en el estilo de vida que permita un descenso gradual de la masa grasa y el mantenimiento del peso perdido a lo largo del tiempo.

### Pequeños cambios, grandes resultados

En primer lugar, es necesario modificar los hábitos alimentarios:

- Introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales integrales.
- Seleccionar cortes magros de carnes y pescados. Cocinarlos con procedimientos bajos en grasa (al horno, a la plancha, al vapor, papillote, etc.)
- Vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol.
- Beber al menos entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.
- Hacer un desayuno completo, planificar con antelación los menús y distribuir las comidas en al menos cinco ingestas para evitar caer en el picoteo.

Sin embargo, si limitamos los cambios a la alimentación nos será más difícil alcanzar el objetivo. Es imprescindible acompañar estas modificaciones de la dieta con un aumento gradual en la actividad física diaria. No se trata de convertirse en un atleta de la noche a la mañana, ni tampoco de hacer una actividad extenuante que seamos incapaces de mantener a lo largo del tiempo. Al contrario, hemos de decantarnos por una actividad que podamos incluir fácilmente en nuestra rutina, de manera que aseguraremos su cumplimiento diario. Por ejemplo, ir andando al trabajo, a clase o al mercado; bajar del metro o el autobús unas paradas antes y caminar el resto del trayecto; aparcar el coche más lejos de lo habitual; reemplazar el ascensor por las escaleras; salir a pasear; montar en bicicleta, etc.

Por lo tanto, de nada sirve seguir una dieta *de moda* o *milagrosa* que logre una pérdida de peso rápida a costa de músculo y agua, ya que por sus irreales características no podrá ser mantenida a largo plazo.

### Falsos mitos sobre la obesidad

Existen algunos mitos o creencias erróneas sobre los alimentos y el tratamiento de la obesidad que es necesario aclarar:

- *Las frutas engordan si se comen como postre.* Los alimentos se digieren siempre de la misma forma, independientemente del orden de su ingesta, sin que esto afecte en nada a su valor calórico. Lo que sí es cierto es que si la fruta se consume al principio, su contenido en fibra puede aumentar la sensación de saciedad.

- *Los hidratos de carbono engordan más que las proteínas.* Ambos aportan 4 kilocalorías por cada gramo de nutriente.
- *Beber agua durante las comidas engorda.* El agua es un nutriente acalórico, por tanto, no aporta calorías ni engorda. Otra cosa es la retención de líquidos que ocurre con algunas enfermedades, pero que nada tiene que ver con el aumento de la grasa corporal.
- *Las tostadas engordan menos que el pan.* Poseen el mismo valor calórico. Sólo se diferencian en que el pan tostado contiene menos agua.
- *Las vitaminas aumentan el apetito.* Está totalmente comprobado que ninguna vitamina estimula el apetito