



Obesidad

RIESGOS Y CONSEJOS PARA CONTROLAR EL PESO

El sobrepeso y la obesidad están entre los mayores problemas de salud pública a los que se enfrenta el mundo actualmente.

Anteriormente considerado un problema únicamente de países con altos ingresos, la prevalencia de la obesidad está aumentando en países con ingresos medios y bajos, particularmente en entornos urbanos. Se asocian a problemas de salud mental, baja calidad de vida y constituyen importantes factores de riesgo para muchas enfermedades crónicas, incluyendo diabetes, cardiopatía y cáncer.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay alrededor de 2.000 millones de adultos con sobrepeso en el mundo, de los cuales 768 millones están afectados por obesidad. Si la tendencia actual continúa se estima que 2.700 millones de adultos tendrán sobrepeso y 1.100 millones se considerarán obesos en 2025.

En esta guía exploramos las principales causas y riesgos asociados a la obesidad y examinamos cómo puede controlarse el peso.

¿Cómo se mide la obesidad?

El índice de masa corporal (IMC), un sencillo índice de peso por estatura se usa comúnmente para clasificar el sobrepeso y la obesidad. El IMC se define como el peso de una persona (en kilogramos) dividido por el cuadrado de su estatura (en metros).

IMC = peso en kilos/estatura en metros²

Aunque el IMC proporciona una medida útil del sobrepeso y la obesidad, debería considerarse solamente como una guía porque puede no corresponder al mismo grado de sobrepeso en cada persona.

La distribución de la grasa corporal es también un factor determinante crucial en algunos riesgos para la salud asociados a la obesidad. Las personas que tienen la mayor parte de su peso en torno a su cintura pueden presentar un mayor riesgo de cardiopatía y diabetes tipo 2 que las personas que tienen el peso en las caderas y muslos.

La circunferencia de la cintura se considera un indicador razonable del exceso de peso. Las mujeres con una cintura mayor de 89 cm y los hombres con una cintura mayor de 102 cm presentan mayores riesgos para la salud.

Clasificación del sobrepeso y la obesidad en adultos por IMC

Para los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como sigue:

- sobrepeso es un IMC igual o superior a 25; y
- obesidad es un IMC igual o superior a 30

Clasificación	IMC Kg/m ²
Rango normal	18,50 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00
Preobesidad	25,00 - 29,00
Obesidad	≥30,00

Fuentes: OMS (<http://www.who.int/bmi>)



¿SABÍA QUE...?

La obesidad en todo el mundo es más del doble que en 1980.

Complicaciones asociadas a la obesidad

El sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo importante para muchas enfermedades no contagiosas y otros problemas de salud como:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Trastornos musculoesqueléticos (especialmente osteoartritis)
- Algunos tipos de cáncer (incluyendo endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, riñón y colon)
- Tensión arterial alta
- Alto nivel de triglicéridos y bajo nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL)
- Trastornos respiratorios

El sobrepeso y la obesidad también pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida en general. A medida que el peso aumenta una persona puede darse cuenta de que ya no puede participar en actividades que le gustan, llevando a una baja autoestima y otros problemas de salud mental.

Factores de riesgo de la obesidad

La principal causa del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías gastadas a través del ejercicio y las actividades diarias normales. El exceso de calorías se almacena en el cuerpo en forma de grasa.

En general, el sobrepeso y la obesidad ocurren por las siguientes razones:

Dieta pobre

Una dieta rica en calorías, con raciones excesivas y carente de frutas y verduras inevitablemente contribuirá a ganar peso.

El hombre físicamente activo necesita de media unas 2.500 calorías al día para mantener un peso saludable y la mujer físicamente activa necesita unas 2.000 calorías al día.

La obesidad se desarrolla gradualmente en el tiempo, por una dieta y estilo de vida pobres, como:

- consumir una alta proporción de comida rápida o procesada
- consumo elevado de alcohol
- comer fuera de casa a menudo
- raciones excesivas
- beber una gran cantidad de bebidas azucaradas
- comer compulsivamente para aliviar episodios de baja autoestima o depresión

Los hábitos nutricionales poco saludables tienden a pasarse en las familias. Los niños pueden adquirir malos hábitos de sus padres y continuarlos en la edad adulta.

Falta de actividad física

Si usted no es muy activo, no quema tantas calorías. Con un estilo de vida sedentario, puede fácilmente consumir cada día más calorías de las que gasta en el ejercicio y las actividades diarias normales.

Se recomienda que los adultos hagan al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada, como ir en bicicleta o caminar rápido.

Distribuyendo esto en 30 minutos por día, cinco días a la semana, debería ser manejable incluso con agendas muy apretadas.

Genética

Sus genes pueden afectar a la cantidad de grasa que almacena y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede jugar un papel en la eficiencia con la que su cuerpo convierte la comida en energía y cómo su cuerpo quema las calorías durante el ejercicio.

Aunque para algunas personas los rasgos genéticos pueden hacerles perder peso más difícilmente, definitivamente no es imposible.

Razones médicas

En algunos casos, las enfermedades pueden contribuir a ganar peso. Éstas incluyen:

- Hipotiroidismo – cuando la glándula tiroides no produce suficientes hormonas
- Síndrome de Cushing – un trastorno raro que causa la sobreproducción de hormonas esteroides
- Síndrome de Prader-Willi – un trastorno genético raro que causa la incapacidad para sentirse saciado
- Artritis – la reducción de la actividad por la artritis puede resultar en aumento de peso

Cuando se diagnostican y se tratan, enfermedades como éstas no deberían suponer un obstáculo para la pérdida de peso.

Estilo de vida en la familia

La obesidad puede pasarse en las familias. Si uno o ambos padres son obesos, el riesgo de un niño de ser obeso es mayor. Esto puede tener una causa genética o puede deberse al hecho de que los miembros de la familia tienen hábitos nutricionales y actividades similares.

Dejar de fumar

A veces puede ganarse peso como un efecto secundario de dejar de fumar. Sin embargo, con el control de las calorías y la actividad física puede evitarse.

Dejar de fumar es siempre la decisión correcta.

Falta de sueño

No dormir suficiente o dormir demasiado puede provocar cambios en las hormonas que aumentan el apetito.

Embarazo

Durante el embarazo el peso de una mujer aumenta necesariamente. Algunas mujeres encuentran este peso difícil de perder después del parto. Este aumento de peso puede contribuir al desarrollo de la obesidad en las mujeres.

Incluso si tiene uno o más de estos factores de riesgo, no significa que esté destinado a convertirse en obeso. Usted puede contrarrestar la mayoría de los factores de riesgo con la dieta, ejercicio físico y cambios en su comportamiento.



¿SABÍA QUE...?

En general, un 13% de la población adulta mundial (11% de hombres y 15% de mujeres) eran obesos en 2014.



Cómo pesarse con precisión

Pesarse regularmente es una buena forma de seguir el progreso si está intentando perder peso y de monitorizar cualquier aumento de peso si está intentando mantener su peso ideal.

Intente pesarse una vez a la semana:

- A la misma hora
- El mismo día de la semana
- Con la misma ropa cada vez
- Siempre con la misma báscula

Recuerde colocar la báscula sobre una superficie totalmente plana. Un suelo irregular puede llevar a una medida inexacta.



¿SABÍA QUE...?

Las células grasas permanecen en el cuerpo para siempre una vez formadas. Aunque puede reducir el tamaño de las células grasas, no puede deshacerse de ellas.

Prevención

El sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en gran medida. Tanto si se encuentra en riesgo de convertirse en obeso como si actualmente tiene sobrepeso o se encuentra en un peso saludable, puede tomar medidas para prevenir un aumento de peso poco saludable y problemas de salud relacionados.

Ejercicio regular



Propóngase estar activo al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer parte del trayecto al trabajo en bicicleta, corriendo o caminando
- Use siempre las escaleras o suba a pie las escaleras mecánicas
- Manténgase activo a la hora de la comida – intente caminar o correr con un compañero
- Dedique algo de tiempo todas las tardes a hacer ejercicio – es beneficioso para el cuerpo y la mente

Siga un plan de nutrición saludable



Una dieta sana y equilibrada es esencial para la salud en general. Una comida principal debe consistir en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas.

Reduzca el consumo de sal e intente evitar consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

La mayor parte de las frutas y verduras contienen los nutrientes necesarios, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo cual es ideal para mantener o conseguir un peso saludable. Propóngase tomar al menos 5 porciones de fruta y verdura por día con estos consejos prácticos:

- Añada plátanos o frutas del bosque a los cereales del desayuno
- Cocine más comidas desde la materia prima
- Mezcle verduras y legumbres para hacer sopas y salsas
- Tenga a mano un frutero siempre lleno

Evite comer como escapatoria



Mantenga un diario de comidas que le ayude a identificar situaciones que le hacen comer más de lo necesario. Anote lo que come, cuánto come, cuándo come y cómo se siente.

Con el tiempo aparecerán los patrones nutricionales poco saludables y sabrá cuando se se dan esas situaciones para poder evitarlas.

Controle su peso regularmente



Las personas que se pesan al menos una vez a la semana tienen más éxito evitando el exceso de peso.

Pesarse regularmente puede identificar qué estrategias de control del peso funcionan y puede ayudarle a detectar si el peso aumenta lentamente.

Sea consistente



Mantenga sus objetivos y siga un plan nutricional saludable incluso los fines de semana y en vacaciones para controlar el peso con éxito.

Está bien darse un capricho de vez en cuando, la comida es un placer además de alimento, pero mantenga el plan de control de peso y de comer sano. Esto significa consumir menos calorías y gastar más.



¿SABÍA QUE...?

Las personas que comen o desayunan frecuentemente en restaurantes están en un mayor riesgo de convertirse en obesos.



Mantenga un diario de comidas

Si está intentando perder peso un diario de comidas le ayudará a llevar un seguimiento de lo que come cada día y a hacer cambios saludables en su dieta.

Anote todo lo que come
Lleve el diario consigo todo el día. Anote todo lo que come y bebe.

Actualice el diario cada vez que coma
No confíe en su memoria al final del día. Anotar lo que come en el momento le garantizará que su diario es preciso.

Sea específico
Lleve un registro de cómo se ha preparado la comida. Asegúrese de incluir detalles como aderezos o salsas y si la comida está frita o asada.

Calcule el tamaño de las raciones
Anote los tamaños de las raciones incluso aunque solamente sea una estimación.



¿SABÍA QUE...?

Se calcula que unos 224 millones de niños en edad escolar tienen sobrepeso, lo que hace a esta generación la primera con una esperanza de vida inferior a la de sus padres.

La obesidad en los niños

El sobrepeso y la obesidad en los niños son dos de los problemas más graves de la salud pública y se asocian a un mayor riesgo de mantener la obesidad, muerte prematura e incapacidad en la edad adulta.

Además de aumentar riesgos futuros, tener peso de más en el cuerpo pone a los niños en peligro de desarrollar problemas graves de salud, incluyendo diabetes, cardiopatía y asma.

Los niños obesos además tienen dificultades para respirar, mayor riesgo de fracturas, hipertensión, marcadores prematuros de cardiopatía, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Reconocer y tratar los problemas de peso y obesidad en los niños puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades graves cuando crezcan.

La obesidad infantil también tiene un coste emocional. Es importante para los niños desarrollar una alta autoestima, sentirse bien consigo mismos puede afectar a su salud mental y su comportamiento.

En muchos casos la autoestima puede estar estrechamente relacionada con el peso y la imagen del cuerpo. Los niños obesos y con sobrepeso a menudo tienen problemas para relacionarse con otros niños y participar en deportes y actividades. Otros niños pueden burlarse de ellos y excluirlos, provocando una baja autoestima y una imagen negativa del propio cuerpo.

Abordar los problemas de peso en niños requiere una combinación de actividad física y nutrición saludable.

Muchos casos de obesidad infantil están causados por comer demasiado y hacer demasiado poco ejercicio. Los niños necesitan comida suficiente para respaldar un crecimiento saludable. Pero cuando consumen más calorías de las que queman en el día, el resultado es un aumento de peso.

El número de calorías que un niño debería consumir cada día depende de su edad y estatura. Si le preocupa el peso de su hijo, hable con el médico, quien le aconsejará sobre el límite calórico diario recomendado.

Consejos para tratar con los problemas de peso en niños:

- Implice a toda la familia
- Estimule los hábitos nutricionales saludables
- Dé ejemplo
- Limite los tentempiés
- Controle el tamaño de las raciones
- Reduzca el tiempo que pasan frente a una pantalla
- Haga que los niños se muevan. Aumente diariamente el ejercicio y la actividad

Los niños mayores de cinco años deberían hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día, como correr o jugar al fútbol. Las actividades sedentarias como ver la televisión o jugar a videojuegos deben restringirse.



La cobertura de su seguro internacional de salud

La obesidad está alcanzando proporciones pandémicas en la mayor parte del mundo y sus consecuencias imponen en la salud cargas sin precedentes en la sociedad global.

*Si no está seguro de si su peso actual es saludable, compruebe su IMC en nuestra **Calculadora del IMC**, los resultados le guiarán sobre el peso ideal para usted y sus hijos y sobre los pasos para conseguir un estilo de vida saludable.*

Si su IMC está en las categorías de sobrepeso u obesidad, hable con el médico sobre la mejor forma de abordar la pérdida de peso en su caso.

Elija cambios más sostenibles en su estilo de vida, su dieta y sus niveles de actividad física, lo que resultará en hábitos nutricionales saludables a largo plazo y una mayor capacidad de controlar el peso.

“Uno de los culpables del aumento de peso, a menudo ignorado cuando se considera una dieta saludable baja en calorías, es tomar bebidas azucaradas.

Esto incluye todas las bebidas carbonatadas, bebidas de té y zumos industriales. Los zumos de frutas pueden parecer sanos a simple vista, pero pueden ser muy ricos en azúcar.

Una solución es beber más agua y hacer sus propios zumos de fruta. Use una batidora en lugar de una licuadora, ya que conserva la piel, que actúa como una estupenda fuente de fibra que ralentizará la absorción de azúcar en el intestino, y asegúrese de añadir mucha agua”.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.



¿SABÍA QUE...?

A nivel global, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso en 2014.

Hablar del peso con los niños

Como padre o madre, asegurarse de que su hijo tiene una dieta saludable y equilibrada, y de que hace suficiente ejercicio cada día no tiene por qué necesitar de conversaciones sobre el peso.

Sin embargo, si un niño experimenta sobrepeso u obesidad, el problema debe abordarse con sensibilidad para evitar causar angustia o crearle otros problemas emocionales al niño.

Consejos para hablar con los niños sobre el peso

- Hable sobre el peso positivamente como un tema de salud
- No hable sobre perder peso o hacer dieta
- Céntrese en los hábitos que pueden cambiarse
- Motive la autoestima infantil
- Hagan los cambios juntos como familia

Hágale saber a su hijo que le quiere y que todo lo que desea es ayudarlo a estar sano y feliz.



¿SABÍA QUE...?

Si la tendencia actual continúa el número de niños obesos o con sobrepeso en todo el mundo aumentará a 70 millones en 2025.