

## SOBREPESO Y OBESIDAD

---

- Los objetivos fundamentales de la **DIETA** serán la pérdida de peso y la educación alimentaria del paciente

### Recomendaciones generales

Hay que hacer una alimentación variada, en la que se incluya :

- Leche y derivados (preferentemente descremados)
- Verduras y frutas
- Carnes, pescados y huevos (el pescado tiene grasas más saludables que la carne)
- Pequeñas cantidades de pan, arroz o pastas

Puntos importantes a recordar:

- El agua es la bebida fundamental: efecto saciante, hidratante y depurativa, 1,5 litros al día
- Evitar bebidas alcohólicas, aportan calorías
- Evitar las bebidas refrescantes azucaradas (colas, naranjadas), excepto las denominadas "light"
- Los alimentos hay que cocinarlos al vapor, a la plancha, al horno o hervidos
- NO hay que suprimir el aceite de oliva
- Evitar los fritos
- Durante el día hacer 4-5 comidas poco abundantes
- NO picar entre comidas
- NO saltarse ninguna comida. Si lo hacemos, llegaremos con más hambre a la siguiente y comeremos más
- Alguna de las comidas puede sustituirse por barritas o batidos que venden en las farmacias, siempre que su composición aporte los nutrientes necesarios
- Disminuir el consumo de grasas, embutidos, carnes grasas, aceites y mantequillas y también latas y comidas preparadas
- Evitar los azúcares y las golosinas: azúcar, miel, chocolate (el chocolate negro engorda menos, tiene más cacao y menos azúcar), galletas, helados.....
- Masticar bien los alimentos, sentado a la mesa y con tranquilidad
- Los edulcorantes artificiales NO aumentan las calorías y son tolerables, siempre que se tomen con moderación, para endulzar algunos alimentos
- La fruta es rica en azúcares, NO superar las cantidades recomendadas
- Es importante la toma de verduras (sobre todo crudas), legumbres y pan integral, por su contenido en fibras

#### Ejercicio físico:

- Para perder peso, la dieta tiene que ir acompañada de ejercicio físico
- Es evidente que el sedentarismo favorece el ahorro energético y, por lo tanto, el aumento de grasa
- Andar o hacer algún tipo de deporte, según las necesidades de cada uno
- El ejercicio suave puede ser beneficioso para el sistema cardiovascular
- 30 minutos al día NO es suficiente para adelgazarse. Es precisamente a partir de estos 30 minutos cuando se quema la energía que sobra
- Los ejercicios de mediana o elevada intensidad NO están recomendados ya que podrían producir:
  - Taquicardia
  - Disnea
  - Aumento de la tensión arterial
  - Sobrecarga cardíaca

#### Otras medidas:

- \* El masaje estimula la irrigación sanguínea y puede tener una acción sobre depósitos locales de grasa
- \* La sauna origina pérdida de peso, por pérdida de agua, no por pérdida de grasa
- \* La **CIRUGÍA** sólo está indicada en las grandes obesidades. Hay que pensar que el riesgo quirúrgico se incrementa en los obesos
- \* La utilización de **FÁRMACOS** contra la obesidad constituye un tratamiento coadyuvante que sólo se justificaría plenamente si se obtuviera:
  - reducción de peso
  - pérdida de grasa
  - mantenimiento de las proteínas
  - prevención de un posterior aumento de peso
  - ausencia de efectos colaterales
  - **NO HAY MEDICAMENTOS IDEALES**

**PARA PERDER PESO, LA DIETA HA DE IR ACOMPAÑADA DE EJERCICIO FÍSICO**

