

OBESIDAD

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

Es el exceso de grasa que condiciona un riesgo para la salud. Es un problema serio, que en algunos países es considerado como un problema de salud pública, ya que ha dejado de ser una condición estética, para convertirse en un factor de riesgo para la salud.

¿CUÁNDO APARECE?

Cuando nuestro cuerpo recibe más energía que la que puede gastar almacenándola como grasa.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA OBESIDAD?

Son múltiples las causas relacionadas a la obesidad y muchas de ellas no están claras aún, estas son:

- * Factores genéticos, es decir heredados de los padres.
- * Algunas enfermedades del sistema neuroendocrino.
- * Cambios en los estilos de vida: sedentarismo es decir, la actividad física escasa o nula, y alimentación rica en grasa y azúcares refinados.
- * Algunos fármacos



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA LA SALUD?

La obesidad se asocia como principal factor riesgo desencadenante de diversas enfermedades crónicas. En lo que concierne a la obesidad infantil se sabe que los trastornos metabólicos que la acompañan preceden a las enfermedades crónicas no transmisibles que constituyen la primera causa de muerte en adultos. Toda persona con aumento de peso por encima de lo normal tienen un mayor riesgo de enfermar, tener un accidente, o morir, que el resto de las personas normales. Cuanto mayor sea el peso anormal mayor será el riesgo.

Las complicaciones de la obesidad están relacionadas con:

- * Mayor índice de enfermedades coronarias, y por ende de infarto de miocardio.
- * Mayor índice de hipertensión, diabetes y hipercolesterolemia.
- * Mayor índice de algunos tipos de cáncer presentes en los obesos: cáncer de mama, útero, ovarios, colon, recto y próstata.
- * Mayores trastornos menstruales en la mujer.
- * Mayor índice de litiasis vesicular, una de las principales emergencias médico-quirúrgicas.
- * Mayor depresión e inseguridad en aquellas personas que lo padecen.
- * Mayores riesgos quirúrgicos.
- * Mayores trastornos respiratorios y osteoarticulares.

¿COMO SE DIAGNOSTICA?

Existen muchos métodos para la determinación de la obesidad con diferentes grado de complejidad y costo. La valoración básica, mas sencilla y económica se realiza a través de:

Índice de Masa Corporal (IMC): es un indicador que nos permite saber si el peso de una persona esta dentro de los límites de la normalidad. Se obtiene dividiendo el peso actual de la persona expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros y elevada al cuadrado.

Circunferencia de la cintura la cual determina a ubicación del tejido graso y y el riesgo de desarrollar complicaciones.

Clasificación	IMC	Riesgo de enfermedades asociadas
Bajo peso	<18,5	Bajo
Normal	18,5 - 24,9	Medio
Sobrepeso	>= 25	
Pre - obeso	25 - 29,9	Aumentado
Obesidad clase I	30,0 - 34,9	Moderado
Obesidad Clase II	35,0 - 39,9	Severo
Obesidad clase III	>= 40,0	Muy Severo
Publicación OMS 1997		

TIPOS DE OBESIDAD



Tipos de obesidad según la distribución del exceso de grasa corporal:

Tipo Central o tipo manzana: la grasa se acumula en la zona superior al ombligo.

Esta se asocia con mayor riesgo de desarrollar enfermedades como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemias y afecciones cardiovasculares.

Tipo Ginoide o tipo pera: la grasa se concentra principalmente en glúteos y muslos.

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DEL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD?

Su tratamiento requiere de la interacción de varios pilares: **alimentación, actividad física, fármacos, apoyo psicológico y cirugía** cuando han fallado los tratamientos anteriores.

¿QUÉ BUSCAMOS CON EL TRATAMIENTO?

- * Logar un descenso de peso adecuado a expensas de la grasa corporal.
- * Evitar o tratar las enfermedades asociadas.
- * Modificar hábitos alimentarios incorrectos logrando cambios de conducta a largo plazo.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL



El tratamiento dietético debe ser equilibrado, variado e incluir las siguientes características:

- ✓ Ser **individualizado** adaptándose a los factores causantes y a la realidad de cada individuo.
 - ✓ **Plantear objetivos a corto plazo, concretos y realizables**, evitando la pérdida motivación y adherencia al plan de alimentación que provocan las metas irreales. Teniendo en cuenta el grado de obesidad, los problemas clínicos asociados, antecedentes y la motivación del paciente, se acordará junto con él el peso posible de alcanzar o peso meta. Recordar que bajar mucho en poco tiempo no es saludable y el peso perdido se recupera fácilmente. El descenso del 10% del peso actual disminuye significativamente los riesgos asociados a la obesidad.
 - ✓ **Reducir el aporte de calorías** que permitan el descenso ponderal. En el caso de los niños o adolescentes se aportan las calorías necesarias que permitan un adecuado crecimiento y desarrollo de los mismos.
- ✓ **Mejora de la calidad de la alimentación** incluyendo los nutrientes necesarios para cada persona, consumiendo alimentos variados a lo largo del día.
 - ✓ **Favorecer el control del apetito** buscando brindar saciedad (sensación que mientras persiste evita el deseo de comer)
 - ✓ **Incluir educación alimentaria** orientada al cambio de hábitos alimentarios, modificación de conductas y la incorporación de una nueva forma de comer, de modo que permitan el mantenimiento de los logros a largo plazo.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN

- ✓ Se indican **las 4 comidas principales** (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y **se incluyen colaciones** (comidas entre horas) que favorezcan el control del apetito, evitando largos períodos de ayuno. Se recomienda consumir entre horas gelatinas dietéticas, yogures dietéticos con moderación, líquidos sin azúcar, frutas crudas, cocidas o en licuados sin azúcar en las cantidades indicadas. Se debe considerar que las frutas crudas de consistencia firme (ej. manzanas crudas) son las que disminuyen más el apetito.
- ✓ Seleccionar alimentos de **consistencia firme** que requieran mayor masticación y por lo tanto brindan mayor saciedad. Las carnes se caracterizan por ofrecer saciedad, teniendo las carnes rojas mayor efecto que las carnes blancas, especialmente cuando son asadas. Se prefieren los alimentos en trozos grandes o enteros, sin picar o desmenuzar, ya que requieren de mayor masticación.
- ✓ También se deberán preferir alimentos o preparaciones de **temperatura caliente** que disminuyen el apetito por mayor tiempo.
- ✓ El **volumen** debe estar **augmentado** a partir del mayor contenido de fibra de la dieta así como el abundante consumo de líquidos. Se recomienda incluir a diario ensaladas crudas abundantes, de preferencia hojas verdes. También incorporar líquidos bajo la forma de caldos de verduras o de carne desgrasados un momento antes de las comidas principales, jugos sin azúcar, agua mineral, entre otros.



Por otro lado el volumen aumentado actúa psicológicamente, dando la sensación de comer más, para esto también se recomienda el uso de platos pequeños.

- ✓ El **sabor y aroma** de las comidas debe ser **suave y agradable**, sin llegar a ser estimulante del apetito, evitando la monotonía de las preparaciones. Pueden utilizarse todos los condimentos incluso la sal común (siempre que no exista otra enfermedad asociada), los aceites pueden ser adicionados crudos a las comidas ya prontas en pequeñas proporciones, como aderezo especialmente en vegetales.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Lácteos descremados y quesos magros.

Cortes de carnes y fiambres magros. Prefiera lo cortes magros alternando entre carnes rojas y blancas a lo largo de la semana. Evite la carne picada y los pescados envasados en aceite.

Huevo en cantidades controladas o **claras**.

Pueden utilizarse en numerosas preparaciones convirtiéndose en el plato principal, pudiendo sustituir las carnes.

Frutas y vegetales variadas y en importante proporción.

Las verduras y frutas frescas o congeladas sin aditivos tiene un bajo contenido graso y mucha fibra.

Tubérculos (papa, boniato, choclo), **cereales**(arroz, pasta, polenta) **y derivados** en cantidades controladas y de preferencia integrales, de grano entero y de salvado.

Leguminosas debido a su alto aporte de energía se recomiendan 1 o 2 veces por semana, de preferencia en sustitución de las carnes.

Productos dietéticos o light verificando sus ingredientes, en cantidades moderadas.

Líquidos sin azúcar

ALIMENTOS DESACONSEJADOS



Cortes grasos de carnes, fiambres grasos , embutidos, vísceras, tocino, panceta

Lácteos enteros, quesos grasos, crema doble, manteca, margarina, mayonesa común.

Panes y galletas con grasa, bizcochos, productos de repostería.

Chocolate, helados, postres.

Azúcar, miel, dulce comunes, golosinas y bebidas con azúcar o alcohol.

Productos de aperitivo o snacks.

Frituras.

Lic. en Nutrición Ana Laura Meroni
Departamento de Alimentación