

## ¿Qué es el control de peso?

El control de peso es una estrategia para mantenernos sanos y prevenir futuras enfermedades. Se aplica de manera habitual en personas que ya sufren algún tipo de enfermedad crónica. Sin embargo, sobre todo se realiza en personas que necesitan adelgazar o engordar, en etapas de crecimiento y en casos de trastornos alimenticios.

Alcanzar un peso saludable puede ayudar a controlar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en sangre. También puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el peso (enfermedades cardíacas, diabetes, artritis y algunos cánceres).

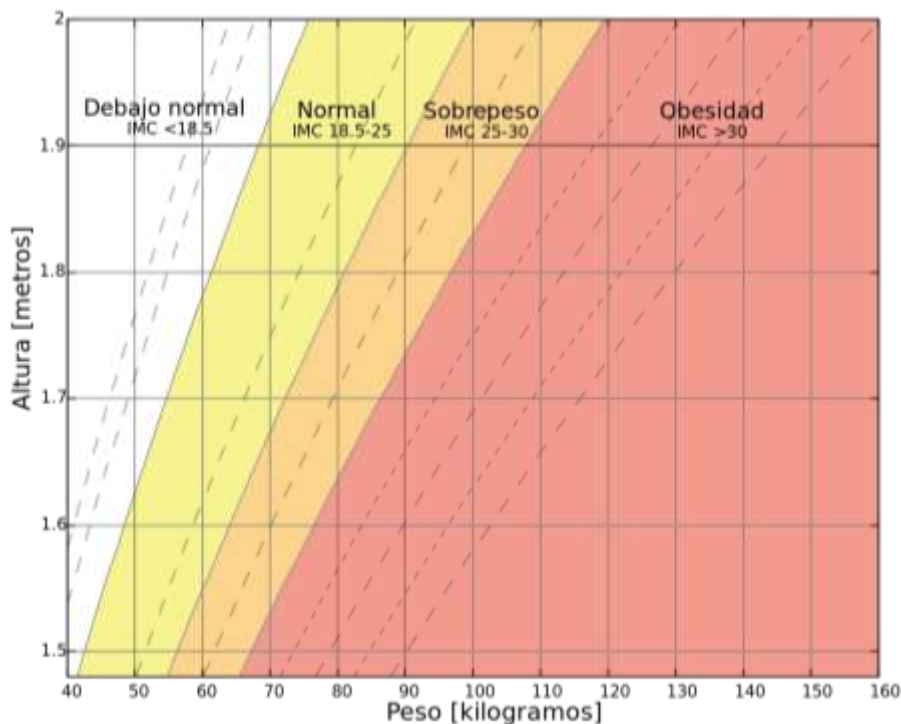
Recuerda que mantener un peso saludable es muy importante. Si usted está demasiado delgado o tiene sobrepeso u obesidad, puede tener más riesgos de sufrir ciertos problemas de salud.

Los controles de peso y el peso ideal van asociados casi siempre a la tendencia a adelgazar que impone la sociedad actual. Para calcularlo se puede hacer de dos formas:

1. Aplicando la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC): peso (kg)/altura (m<sup>2</sup>). Dicho cálculo indica el rango de peso en el que la persona se encuentra



- Ubicando en la curva nuestra altura en metros y nuestro peso en Kg, en la siguiente gráfica.



### ¿Por qué se realiza control de peso?

Se realiza para controlar los kilos que pesa una persona y mantener sano el organismo, acorde a los valores recomendados. Es especialmente importante en pacientes con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia u obesidad), pero también en pacientes que necesitan adelgazar y en aquellos que necesitan, por el contrario, engordar.

### ¿En qué consiste el control de peso?

Consiste en una serie de métodos y procedimientos para evaluar la correcta ingesta de alimentos por parte del paciente. Así, las dietas de control de peso no solo deben centrarse en el consumo calórico y la pérdida de peso, sino en mantener una dieta equilibrada sin carencias nutricionales. En este sentido el especialista recomendará realizar 5 comidas diarias, beber agua, evitar algunos alimentos no saludables, etc.

El objetivo de los tratamientos de control de peso es readaptar los hábitos nutricionales para que el paciente consiga un peso adecuado desde un punto de vista sanitario y estético.

“cuando no llevo un control de peso, lo más común es que comience a sufrir de sobrepeso u obesidad”

## ¿Qué es la obesidad?

La obesidad, fue catalogada como una enfermedad y epidemia del siglo XXI por la OMS, esta puede ser causada por factores muy diversos, tanto genéticos como ambientales, y que provoca un exceso de acumulación de grasa en el cuerpo. No se trata de un simple un problema estético, sino que constituye una verdadera amenaza para nuestra salud, ya que incrementa las posibilidades de padecer otras enfermedades como diabetes, colesterol, hipertensión, enfermedades articulares, de la vesícula biliar, coronarias y respiratorias, entre otras.

### Tipos de Obesidad

#### Según el Grado de Riesgo

Para esta clasificación, el grado de riesgo se establece según el Índice de Masa Corporal, IMC así:

1. Sobrepeso: ocurre cuando el IMC está entre 25 y 26.9 kg/m<sup>2</sup>. Es decir que la persona pesa un poco más de lo debería.
2. Sobrepeso I: el IMC se encuentra entre 27 y 29.9 kg/m<sup>2</sup>. En este rango, si bien la persona tiene más peso del ideal, todavía no llega a ser obeso.
3. Obesidad I: este rango se da cuando el IMC está entre los 30 y 34.9 kg/m<sup>2</sup>.
4. Obesidad II: el IMC está entre los 35 y 39.9 kg/m<sup>2</sup>. Es el segundo de obesidad y uno antes de llegar a la obesidad mórbida.
5. Obesidad III u Obesidad mórbida: en este rango, el IMC se ubica entre los 40-49.9 kg/m<sup>2</sup>.
6. Obesidad IV: se presenta cuando el IMC es superior a 50 km/m<sup>2</sup>, también se le llama obesidad extrema.

#### Según la ubicación de la Grasa Corporal

Obesidad Ginoide:

También se llama obesidad periférica y se refiere a la obesidad donde la grasa se ubica en la cadera y los muslos, dando al cuerpo como una forma de pera. Las mujeres tienen mayor riesgo de sufrir este tipo de obesidad, ocasiona problemas de rodilla y várices.

### Obesidad Androide

La grasa corporal se concentra en la zona abdominal, el tórax y la cara, provocando que el cuerpo tenga una forma de manzana; aunque también se presenta en mujeres, es más frecuente en hombres. Este tipo de obesidad puede ocasionar enfermedades como la diabetes, dislipemia y enfermedades cardiovasculares.

### Obesidad de distribución homogénea

En este caso, la grasa corporal no predomina en ninguna parte específica del cuerpo.

## Según la Causa

En este tipo de obesidad, existen diferentes variables en las que se pueden clasificar la obesidad debido a su origen, por ejemplo, obesidad genética que se refiere a que la persona tiene una predisposición genética para tener esta enfermedad. También se encuentra, la obesidad por defecto termogénico que indica que la persona no quema calorías eficientemente; obesidad por desajuste que se refiere a que la persona no se siente satisfecha, debido a un problema en el sistema de regulación del hambre. Otros tipos de obesidad en esta clasificación están obesidad dietética, obesidad de tipo nervioso, obesidad cromosómica y obesidad por enfermedades endocrinas como hipertiroidismo.

## Tratamiento

El objetivo del tratamiento contra la obesidad es alcanzar y mantener un peso saludable. Esto mejora la salud en general y reduce el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la obesidad. Es posible que necesites trabajar con un equipo de profesionales de la salud, incluido un dietista, un consejero de comportamiento o un especialista en obesidad, para ayudarte a entender y hacer cambios en tus hábitos alimenticios y de actividad.

Todos los programas para la pérdida de peso requieren cambios en tus hábitos alimentarios y un aumento de la actividad física. Los métodos de tratamiento adecuados para ti dependen de la gravedad de tu obesidad, de tu estado general de salud y de tu voluntad de participar en el plan de pérdida de peso.

### Cambios en la dieta

Reducir las calorías y adoptar hábitos de alimentación más saludables es fundamental para superar la obesidad. Aunque puedes perder peso rápidamente al principio, la pérdida de peso constante a largo plazo se considera la forma más segura de perder peso y la mejor manera de mantenerlo de forma permanente. Evita las dietas drásticas y poco realistas, como las dietas "relámpago", porque es poco probable que te ayuden a no volver a aumentar de peso a largo plazo.

No existe una dieta perfecta para bajar de peso. Elige una que incluya alimentos saludables y que creas que te resultará. Los cambios en la dieta para tratar la obesidad consisten en lo siguiente:

- Reducir las calorías. La clave para perder peso es reducir la cantidad de calorías que ingieres, y el primer paso es revisar los hábitos alimenticios para ver cuántas calorías consumes normalmente y dónde puedes reducir el consumo. El médico y tú pueden decidir cuántas calorías tienes que ingerir por día para bajar de peso, pero la cantidad normal es de 1200 a 1500 calorías para las mujeres y entre 1500 y 1800 para los hombres.
- Sentirte satisfecho comiendo menos. Algunos alimentos, como los postres, los caramelos, las grasas y los alimentos procesados, contienen una gran cantidad de calorías en una pequeña porción. En contraste, las frutas y verduras proporcionan una porción más grande con menos calorías. Al comer porciones más grandes de alimentos que tienen menos calorías, reduces la sensación de hambre, consumes menos calorías y te sientes mejor con la comida, lo que aumenta la sensación de bienestar general.
- Elegir opciones más saludables. Para que tu dieta sea más saludable, come más alimentos vegetales, como frutas, verduras e hidratos de carbono provenientes de cereales integrales. Además, elige fuentes magras de proteínas —como frijoles, lentejas y soja— y carnes magras. Si te gusta el pescado, trata de comerlo dos veces por semana. Limita la sal y el azúcar agregada.
- Restringe ciertos alimentos. Determinadas dietas limitan la cantidad de un grupo de alimentos en particular, como los alimentos que tienen un contenido alto de hidratos de carbono o de grasa. Las bebidas endulzadas con azúcar son una manera segura de consumir más calorías que lo deseado, por lo que limitarlas o eliminarlas por completo es una buena idea para empezar a reducir el consumo de calorías.
- Reemplazos alimentarios. Cambia aquellos alimentos procesados, ricos en azúcares, sal y grasas, por alimentos saludables.

Desconfía de las soluciones rápidas. Las dietas de moda que prometen una pérdida de peso rápida y fácil pueden ser tentadoras. Pero la realidad es que no existen alimentos mágicos ni soluciones rápidas. Las dietas de moda pueden ayudar a corto plazo, pero los resultados a largo plazo no parecen ser mejores que los de otras dietas.

## **Ejercicio y actividad física**

Aumentar la actividad física o el ejercicio es una parte fundamental del tratamiento contra la obesidad. La mayoría de las personas que bajan de peso y logran mantenerlo durante más de un año hacen ejercicio regularmente, aunque solo sea caminar.

Para aumentar tu nivel de actividad:

- Haz ejercicio. Las personas con obesidad necesitan realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada para prevenir un mayor aumento de peso o para mantener la pérdida de una cantidad modesta de peso. Para lograr una pérdida de peso más significativa, es posible que tengas que hacer 300 minutos o más de ejercicio por semana.
- Mantente en movimiento. Aunque el ejercicio aeróbico es la manera más eficiente de quemar calorías y perder el exceso de peso, todo movimiento adicional ayuda a quemar calorías. Estaciona más lejos de la entrada a las tiendas, acelera las tareas domésticas, ocúpate del jardín, levántate y muévete periódicamente, y usa un podómetro para saber cuántos pasos realmente das en el transcurso del día. Una buena meta recomendada es tratar de alcanzar los 10.000 pasos todos los días.

## **Cambios de conducta**

Un programa de modificación del comportamiento puede ayudarte a hacer cambios en tu estilo de vida para adelgazar y no recuperar el peso perdido. Entre los pasos para seguir, tendrás que analizar tus hábitos actuales para entender qué factores, tensiones o situaciones pueden haber contribuido a tu obesidad.

Todas las personas son distintas y tienen obstáculos diferentes para controlar su peso, como la falta de tiempo para hacer ejercicio o las comidas tarde por la noche. Adapta tus cambios de comportamiento a tus circunstancias personales.