

## Preguntas Frecuentes en sobrepeso

### 1. ¿Cómo sé si tengo sobrepeso u obesidad?

La forma más sencilla para averiguar si una persona padece sobrepeso u obesidad es mediante el **Índice de Masa Corporal (IMC)**. El IMC es un parámetro que se obtiene al dividir el peso en kilogramos de un individuo por su talla, expresada en metros:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}(\text{kg})}{\text{altura}^2(\text{m})}$$

En base a este parámetro, la Sociedad Española para el estudio de la obesidad (SEEDO) clasifica el sobrepeso y la obesidad según la siguiente tabla:

IMC	Clasificación de la obesidad
< 18,5	Peso insuficiente
18,5 - 24,9	Normopeso
25 - 26.9	Sobrepeso grado I
27-29.9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30 - 34,9	Obesidad grado I
35 - 39,9	Obesidad grado II
40 - 49.9	Obesidad grado III (mórbida)
≥ 50	Obesidad grado IV (extrema)

Desde el punto de vista antropométrico, se puede decir que una persona es **obesa** cuando su Índice de Masa Corporal es igual o superior a **30 kg / m<sup>2</sup>**. Por el otro lado, se define que una persona padece **sobrepeso** cuando su IMC se halla comprendido entre **25 y 29.9 kg / m<sup>2</sup>**.

Otras técnicas a través de las cuales podemos determinar el grado de sobrepeso u obesidad de un individuo son:

- **Impedanciometría:** mediante la medición de la resistencia de la piel al paso de una corriente eléctrica podemos determinar el valor de los tres compartimentos: el de agua, masa grasa y masa muscular.
- **Pliegues cutáneos:** el valor de los pliegues cutáneos aplicados a ecuaciones validadas permite conocer el porcentaje de masa grasa y de masa muscular del individuo.

Es importante determinar la cantidad de masa grasa y de masa muscular, ya que en algunos casos el IMC está por encima de lo establecido como normal, siendo este exceso de peso debido al gran volumen de masa muscular y no de masa grasa, como es el caso de los que practican culturismo. Algunas patologías como insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca o insuficiencia hepática pueden producir un aumento de peso debido a la retención de gran cantidad de líquido, sin que esto sea propiamente obesidad.

## 2. ¿Las dietas "milagrosas," son realmente efectivas?

*La dieta de la piña, de la alcachofa, de la zanahoria, la dieta del Dr. Atkins, la dieta de Montignac...* Existen cada vez más, las denominadas "dietas milagrosas."

Aunque todas presentan nombres muy exóticos y atractivos, la mayoría de estas dietas son hipocalóricas y nutricionalmente desequilibradas, con carencias que pueden llegar a suponer un riesgo para salud. Provocan una pérdida de peso, pero de forma inadecuada causando importantes desequilibrios orgánicos al emplear alimentos en cantidad y calidad erróneas.

Las personas que siguen estas dietas se adelgazan a expensas de perder líquidos y electrolitos, reservas de glucógeno, proteínas corporales y en un menor porcentaje grasa, que es lo que realmente interesa perder.

Así pues, es importante transmitir que **no existen fórmulas mágicas para adelgazar**. Delante de la necesidad de perder peso, es imprescindible que ésta se realice de forma adecuada, con una educación dietética a cargo de dietistas – nutricionistas y con el apoyo de un médico y si es necesario un psicólogo, trabajando en la **adquisición de unos buenos hábitos alimentarios con el fin de lograr una pérdida de peso sostenida y en la realización de ejercicio físico de forma constante**

## 3. Si tengo sobrepeso, ¿cuál es la mejor manera para adelgazar?

El tratamiento del sobrepeso se aborda desde una perspectiva multidisciplinar, y dependerá del IMC, la edad, la distribución de la grasa corporal y las comorbilidades de cada persona. Así pues, **no existe una forma universal y estandarizada para bajar de peso**, ya que el tipo de intervención a llevar a cabo dependerá totalmente de a quien vaya dirigido.

Sin embargo, cabe destacar que para solucionar un caso de sobrepeso u obesidad será fundamental en ambos casos la **educación en temas alimentarios** con el fin de modificar hábitos erróneos, y evitar así el conocido efecto "yo-yo." Conseguir y mantener un peso adecuado se fundamenta en la adquisición de unas pautas alimentarias que deberán mantenerse de por vida.

**La mejor forma de adelgazar es siempre aquella que se realiza bajo la supervisión de un dietista-nutricionista, de forma personalizada y gradual, por medio de un programa que incluya una dieta nutricionalmente equilibrada, y unas pautas de ejercicio físico acordes al perfil del paciente.**

#### 4. **¿Engordan menos los productos light?**

En los últimos años están apareciendo numerosos alimentos con el calificativo de "light." No existen especificaciones legales respecto a ellos aunque, según el acuerdo elaborado por expertos de la Comisión Interministerial de Ordenación Alimentaria (CIOA), el requisito que debería cumplirse para calificar a un alimento como light, es que la **reducción del valor energético sea como mínimo del 30% con respecto al producto de referencia.**

La reducción en el aporte de calorías de estos productos se realiza disminuyendo la cantidad de hidratos de carbono que se sustituyen o no por edulcorantes, o bien disminuyendo el aporte de grasas. Hay que señalar que no todos los productos que se encuentran disponibles en el mercado cumplen las especificaciones señaladas, por lo que se deberá consultar el etiquetado nutricional de los mismos, y hacer un uso adecuado de ellos dentro del marco de una dieta nutricionalmente equilibrada.

#### 5. **¿Es recomendable tomar medicamentos para adelgazar en caso de padecer sobrepeso?**

En caso de padecer sobrepeso no es recomendable el uso de medicamentos, a no ser que su médico diga lo contrario. La toma de medicamentos se hará siempre como consecuencia de la **prescripción de un médico**, bajo ningún caso por iniciativa propia.

Como alternativa a los medicamentos, se puede recurrir a la fitoterapia como coadyuvante del tratamiento dietético:

- Plantas saciantes y modificadoras de la absorción: *Konjac*, *Plantago*, *Fucus*
- Modifican la absorción de azúcar: *Gymnea sylvestre*

- Modifican la lipogénesis (síntesis de grasas por nuestro cuerpo): *Garcinia cambogia*
- Actividad termogénica (ayudan a quemar calorías): *Guaraná, Té verde*

Los pilares del tratamiento del sobrepeso son una **dieta nutricionalmente equilibrada, el ejercicio físico y la educación nutricional.**

#### 6. **¿Puedo comer hidratos de carbono en una dieta de adelgazamiento?**

Normalmente los alimentos ricos en hidratos de carbono son los más temidos por las personas con tendencia a aumentar de peso, y por ello son los primeros que se eliminan o restringen en las dietas de adelgazamiento. Sin embargo, esto no debe ser así ya que los hidratos de carbono deben ser nuestra mayor fuente de energía (45-60% de las calorías ingeridas en un día), incluso en una dieta de adelgazamiento.

Es importantísimo saber distinguir entre tipos de hidratos de carbono y saber identificar que alimentos los contienen, ya que tienen consecuencias completamente diferentes sobre la salud, a veces incluso opuestas. Por ejemplo, un consumo elevado de bebidas azucaradas (hidratos de carbono simples) se relaciona con un incremento del riesgo de obesidad, en cambio, un consumo elevado de cereales integrales (hidratos de carbono complejos), reduce significativamente el riesgo de obesidad o enfermedades cardiovasculares.

#### **Alimentos que contienen hidratos de carbono:**

##### ○ **Hidratos de carbono complejos:**

- Farináceos: pan, cereales, tostadas, pasta, legumbres, arroz, harinas de cereales, tubérculos...
- Frutos secos: almendras, nueces, avellanas...
- Verduras y hortalizas.

##### ○ **Hidratos de carbono simples:**

- Lácteos: yogur, leche o queso fresco.
- Frutas desecadas: uva, pasa, dátil, higo...
- Fruta fresca: sandía, melón, fresa, naranja, zumos...
- Dulces y bebidas: bollería, azúcar de mesa, miel, jaleas, golosinas, chocolate...

En casos de sobrepeso u obesidad se **limitarán los hidratos de carbono simples (azúcares).**

## 7. ¿He de excluir la grasa de mi dieta?

En una dieta de adelgazamiento, se limitarán las grasas pero **nunca se excluirá ningún nutriente por completo**. Las grasas son un nutriente indispensable para obtener un estado de salud normal, y el cuerpo precisa una ingesta diaria de las mismas para poder funcionar correctamente.

Una **distribución equilibrada de los macro-nutrientes** de la dieta desempeña un **papel clave** en la **regulación del peso corporal**. El consumo excesivo de cualquier macronutriente (grasas, proteínas o hidratos de carbono) por encima de las necesidades de un individuo, conllevará un aumento en el almacenamiento de grasas por el organismo. Por el otro lado, un consumo apropiado de estos conduce a un estado de salud y peso corporal óptimos.

## 8. ¿Las proteínas deben ser mi principal fuente de energía?

Las proteínas **no** deben ser la principal fuente de energía dentro de una dieta de adelgazamiento. Las dietas de adelgazamiento, a pesar de ser hipocalóricas, deben ser **nutricionalmente equilibradas**. Esto quiere decir que aportarán:

- Proteínas: un 15-20% del valor calórico total
- Grasas: 20-35% del valor calórico total
- Hidratos de carbono: 45-60% del valor calórico total

Las dietas hiperproteicas y bajas en hidratos de carbono (como la *dieta de Atkins*,...) son perjudiciales para la salud porque pueden llegar a provocar **cetogénesis**. Cuando la dieta no aporta glucosa, las reservas de grasa se movilizan, dando lugar a moléculas más pequeñas denominadas "cuerpos cetónicos" que presentan efectos indeseables como: acidificación de la sangre, movilización de los minerales en el hueso, ...

## 9. ¿Comer fruta después de las comidas engorda?

Comer fruta después de las comidas no engorda. El orden en que tomemos los alimentos no altera la cantidad de energía y nutrientes que aportan los mismos, por lo que comer fruta después de una comida principal no hará que engordemos más.

Por el otro lado, comer fruta antes de las comidas principales nos ayudará a controlar el apetito, lo que puede contribuir a que posteriormente en la comida se coma una menor cantidad.

## 10. ¿Cómo puede ayudar la actividad física?

El ejercicio es una parte **imprescindible de un programa de control de peso**.

Entre sus múltiples efectos, la actividad física :

- ✓ Aumenta el gasto energético.
- ✓ Ayuda a controlar el apetito.
- ✓ Permite conservar o aumentar la musculatura corporal.
- ✓ Permite la pérdida de la masa grasa corporal.
- ✓ Disminuye los factores asociados a la obesidad.
- ✓ Ayuda a combatir la ansiedad y el estrés.
- ✓ Ayuda al mantenimiento de peso a largo plazo.
- ✓ Reduce el riesgo de cardiopatía coronaria.

Se deberá realizar una combinación de **ejercicio aeróbico y de resistencia** para obtener el mejor resultado. Al disminuir las reservas de glucógeno, el **ejercicio aeróbico** favorece el uso de la grasa para combustible.

El **entrenamiento de resistencia** aumenta la masa corporal magra (músculo), elevando la tasa metabólica en reposo y la capacidad para utilizar una mayor proporción del consumo de energía. El entrenamiento de resistencia también incrementa la densidad mineral ósea, lo que es muy importante para las mujeres.

El aumento de ejercicio origina un déficit de energía, incluso sin la dieta. Algunos estudios de programas en los que se combinan dieta y ejercicio han demostrado que si bien no hay un aumento en la pérdida de peso en el grupo que se ejercita respecto a la dieta sola, sí se presenta una mayor pérdida de grasa corporal.

En la actualidad, se piensa que la mayor parte de los efectos saludables se logran con una **actividad física de intensidad moderada** (suficiente para gastar 200kcal al día) acumulada en sesiones breves intermitentes.

Cualquiera que sea el ejercicio que se seleccione, deberá estar fácilmente disponible, ser placentero, accesible desde el punto de vista económico y fácil de realizar. Los programas que implican supervisión o participación regular con un grupo social dan más resultado a la larga. El ejercicio contribuye al bienestar y a la autoestima, aun cuando no se logre la baja del peso. También ayuda al individuo a mantener la reducción de peso.

Con el asesoramiento de:

