

La obesidad es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal es superior a 30 kg/m<sup>2</sup> según la OMS. Acarrea una serie de riesgos tales como: diabetes, colesterol, enfermedades cardíacas, problemas óseos, cáncer... Una pérdida de entre el 5-10% del peso previene la aparición de muchas de estas enfermedades.

Para evitar un exceso de peso es necesario mantener un equilibrio entre el número de calorías ingeridas en la dieta y las consumidas, para conseguirlo debemos:

- Mantener una alimentación equilibrada con bajo contenido en grasas.
- Incrementar la actividad física, realizar ejercicio físico por lo menos 30 minutos al día.
- En ocasiones el exceso de peso puede deberse a problemas médicos, éstos deben ser valorados antes de comenzar una dieta para ponerles el tratamiento pertinente, también a veces puede ser necesario apoyo psicológico o farmacológico.

En cuanto a la alimentación deben tenerse en cuenta los siguientes consejos:

- Reducir la ingesta de grasa y de azúcar.
- Realizar 5 comidas al día, no dejar pasar más de 3 ó 4 horas sin tomar nada.
- No ayunar, a pesar de haber realizado una comida abundante es conveniente tomar algo como máximo 4 horas después.
- Comer sentado, despacio y masticando bien los alimentos. La sensación de saciedad comienza 30 minutos después de empezar a comer.
- No lea ni vea la televisión mientras come.
- Reduzca el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados y verduras.
- Consuma por lo menos una ración de fruta o verdura en cada comida.
- Tome entre 2 y 3 piezas de fruta al día, evite las que contengan mayor cantidad de azúcar: plátano, uvas, higos...
- Beba entre 1,5 y 2 litros de agua al día.
- Evite consumir alimentos fritos.
- Tenga siempre a mano verduras, frutas, lácteos desnatados... para los momentos en los que sienta necesidad de comer algo.

A la hora de hacer la compra se pueden seguir las siguientes pautas:

- Ir siempre después de comer, si se va con hambre se compra más cantidad de comida.
- Hacer una lista y ceñirse a ella.
- Ir a menudo al supermercado.
- Evite comprar comida precocinada, es preferible prepararla en casa y congelarla.

Consejos para preparar la comida:

- Retire la grasa de las carnes o la piel del pollo antes de cocinarla.
- Cocine sin utilizar mucho aceite, los métodos más recomendables son: plancha, grill, horno, microondas.
- La cocción al vapor con la olla a presión permite cocinar con poca agua y se preservan todas las propiedades de los alimentos.
- Para cocinar carnes y pescados envuélvalas en papel de aluminio (papillote), así se cocinan en su propio jugo, conservándose el sabor y sin necesidad de añadirle grasa.
- Cuando haga estofados, prepárelos con antelación. Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o espátula. De esta manera conserva el sabor sin apenas grasa.
- Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. Se bate bien y se queda una crema suave y baja en calorías. También puede probar con salsa de soja. Añadiéndole alguna especia o hierba aromática que le apetezca.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano, este al tener un sabor muy fuerte se necesita menos cantidad. Para preparar salsa bechamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de algunos platos que requieran salsa mahonesa, seleccione las que son bajas en calorías o rebájela con yogourt.
- No compre salsas comerciales porque suelen contener grasas ocultas.

En la farmacia le pueden recomendar distintos productos que actúan como coadyuvantes a estas normas de hábitos saludables.

# Obesidad



ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO.  
SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.