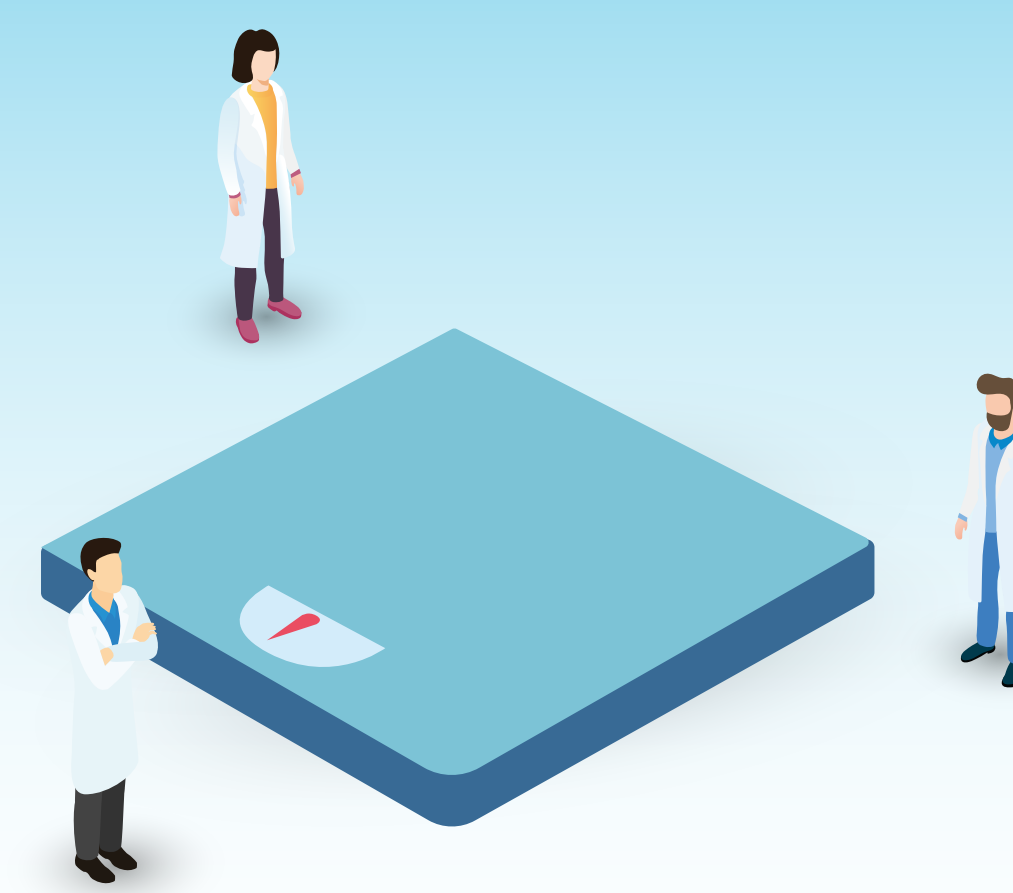
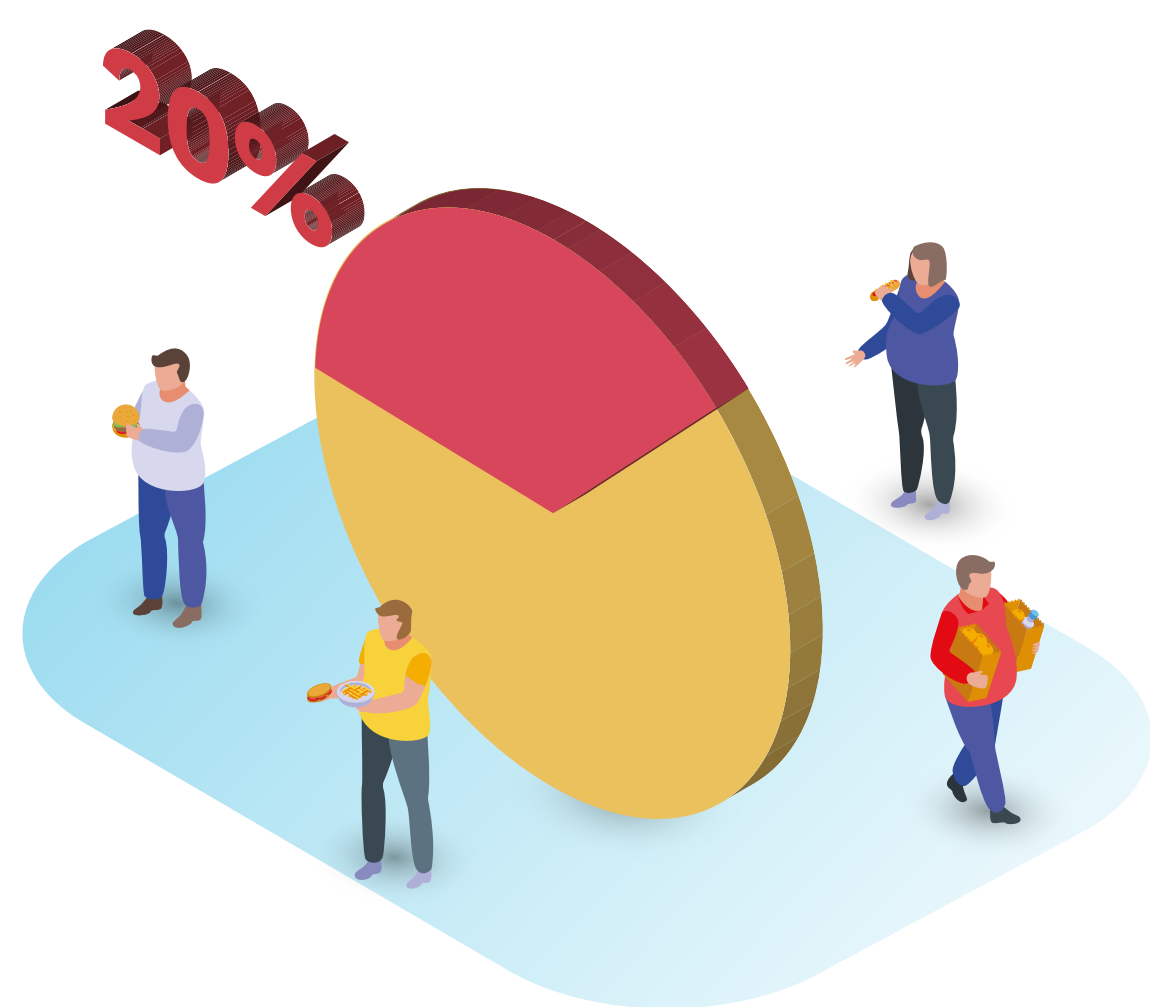


SOBREPESO

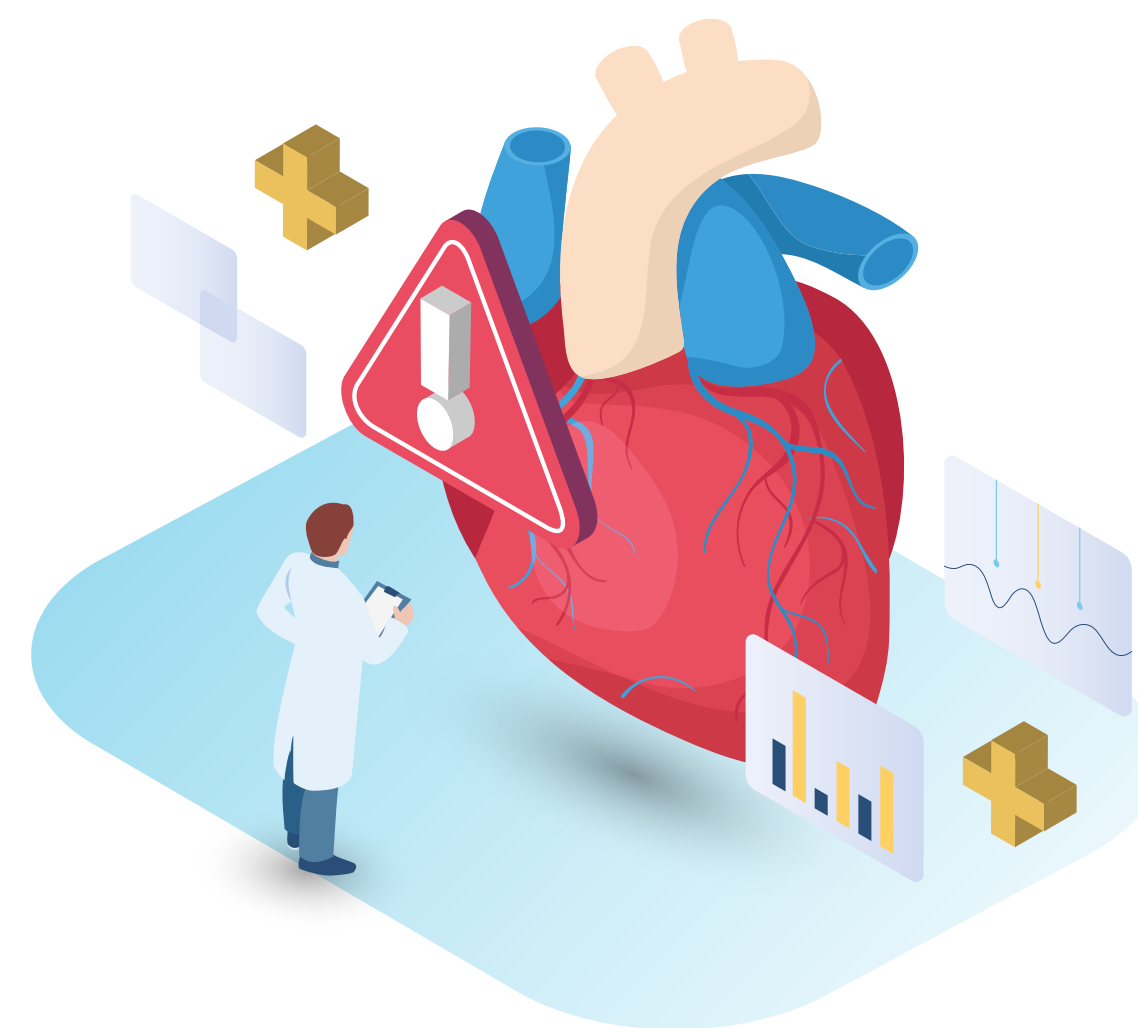
Consejos para mantener un peso saludable y reducir el sobrepeso



SÍNTOMAS, DATOS Y TRATAMIENTO



Es una de las patologías que más está creciendo. Cerca del 20% de la población española es obesa, y el 38% tiene sobrepeso. Estas cifras son debidas sobre todo a malos hábitos alimenticios y a un estilo de vida sedentario.



En España supone el 6,9% del gasto sanitario actual, ya que, además, es uno de los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



El farmacéutico puede serle de gran ayuda; tanto a través de la educación nutricional como aconsejando el aumento del ejercicio físico.

LOS ALIMENTOS Y SUS CALORÍAS

¿El agua engorda?
El agua no aporta calorías ni nutrientes. Es la única bebida imprescindible para el hombre y su consumo debe ser de al menos 1,5 litros diarios. Ayuda a eliminar líquidos y colabora en procesos metabólicos.

¿El pan engorda?
El pan, como los cereales y las legumbres, es una magnífica fuente de hidratos de carbono, y éstos son a su vez nuestra principal fuente de energía. No debemos abusar de él ni mezclarlo en exceso con salsas, embutidos, etc.

La manera de cocinar los alimentos aumenta sus calorías. Es recomendable cocinar a la plancha, a la barbacoa, al vapor, al horno o al microondas.

¿Los alimentos light son adelgazantes?
El aporte calórico de estos alimentos es teóricamente inferior a los alimentos normales, pero siguen conteniendo niveles significativos de grasas y azúcares.

RECOMENDACIONES

- Realice un mínimo de cinco comidas al día.** No debería pasar más de tres horas entre una comida y otra ya que su cuerpo entraría en lo que podría llamarse estado de inanición.
- Aumente la cantidad de frutas, verduras, legumbres, cereales y lácteos en la dieta.** Le ayudarán a mejorar el funcionamiento de su sistema digestivo.
- Seleccione las carnes y pescados con menos grasa, y reduzca la ingesta de grasa.**
- Evite las comidas rápidas y el consumo de dulces, refrescos azucarados, salsas y alcohol.**
- Realice ejercicio físico regularmente.** Intente al menos practicar 30 minutos de actividad moderada tres días a la semana. En el caso de que usted tenga sobrepeso, **se recomienda una actividad física de 45 a 60 minutos al día para evitar la obesidad.**
- Beba abundante agua,** al menos 1,5 litros al día.
- Trate de no acostarse justo después de cenar.**
- La utilización de cualquier planta medicinal** debe ser como complemento a otras medidas y siempre por recomendación de su médico o farmacéutico.
- Si va a iniciar un tratamiento farmacológico** para reducir el sobrepeso y ya está tomando otros medicamentos, es muy importante que informe de ello a su médico y farmacéutico.



PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Por qué es tan malo para la salud tener unos kilos de más?**
El sobrepeso y la obesidad están asociados a muchas patologías o problemas, ya sean de tipo físico (diabetes, dislipemias, hipertensión arterial), psíquico (pérdida de autoestima, depresión, ansiedad), social (rechazo al obeso, discriminación laboral) o económico (aumento del gasto sanitario).
- Una amiga me ha recomendado una dieta que dice que funciona de maravilla. ¿La debo hacer?**
Las dietas milagro están contraindicadas. Se suelen ver resultados a corto plazo pero los efectos secundarios pueden ser muy perjudiciales. Si quiere adelgazar y necesita ayuda, consulte a un profesional sanitario cualificado para ello.
- ¿Constantemente oigo hablar del IMC. ¿Qué es y por qué es tan importante?**
El índice de masa corporal, es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo que sirve para estimar la grasa corporal. Es un buen indicador para guiarnos sobre nuestra situación y ayudarnos a adoptar las medidas más adecuadas para nuestro caso concreto.
- ¿Me recomendaría seguir dietas disociadas?**
El cuerpo humano puede digerir simultáneamente proteínas, grasas y carbohidratos, y solo las comidas mixtas aseguran una eficacia nutricional.
- ¿Es conveniente que tome algún medicamento para adelgazar?**
Si a usted le sobran algunos kilos pero su estado general es saludable, lo normal es que le baste con instaurar unos hábitos más saludables, incrementando el ejercicio físico y siguiendo una dieta hipocalórica y baja en grasa, y utilizando en los casos que el farmacéutico lo considere necesario productos de fitoterapia. Consulte siempre a su médico o farmacéutico.

TRD0342.052021