

Sobrepeso y obesidad: cómo darle pelea con actividad física y una alimentación saludable

15 enero, 2020



La obesidad es un problema de salud crónico, no aparece en un día ni se soluciona en una semana.

Para prevenir y controlar la obesidad y el sobrepeso hay medidas preventivas como la alimentación saludable y la actividad física que ayudan a prevenir y controlar estas problemáticas.

Según los últimos datos obtenidos en la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso ósea un 61.6 %, sobrepeso un 36.2%, obesidad un 25.4%.

Más del 50% de la población en Argentina tiene exceso de peso. Esto aumenta el riesgo de tener más de 200 problemas de salud,

como

por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial (presión alta), enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer.

En Argentina solo se consumen solo 2 porciones de frutas y verduras por persona de las 5 recomendadas. El 50 % de niños en edad escolar consume 2 o más bebidas azucaradas por día. Se consume más del doble de sal recomendada por día, todo esto influye y aumenta los índices actuales de sobrepeso y obesidad.

El Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, busca concientizar a la comunidad sobre sobre peso y obesidad e incorporar hábitos saludables que contribuyan a una mejor calidad de vida, en este marco brinda algunas recomendaciones para incorporar a la rutina diaria:

Realizar 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Aumentar el consumo de frutas, verduras y de pescado. Elegir frutas y verduras de estación que son más accesibles y de mejor calidad.

El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto

contenido de sodio. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa. Preferir alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar. Reemplazar la sal por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo.

Leer las etiquetas de los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) al momento de elegirlos. Contienen elevada cantidad de sodio.

Tomar a diario 8 vasos de agua segura, no esperar a tener sed para hidratarse, lavar los alimentos y cocinar con agua segura.

El alcohol aporta calorías y no aporta nutrientes, limitar su consumo.

Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.). Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.

Elegir porciones pequeñas y/o individuales en el caso de optar por bebidas azucaradas y alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. El consumo en exceso de estos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Consumí diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

Observar la fecha de vencimiento al comprar estos alimentos y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

Tener en cuenta que la porción diaria de carne recomendada tiene que ocupar un cuarto del plato.

Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas es combinar legumbres y cereales.

Actividad Física fundamental

Es muy importante realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana a intensidad moderada, sumando como mínimo bloques de 10 minutos.

Agregar 2 sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Hacer ejercicios de pausa activa (nivel leve) en un par de

momentos del día. Cada uno te lleva unos 5 minutos y se pueden realizar en la casa, en el trabajo o en una plaza. Los ejercicios van a ayudar a fortalecer los grupos musculares más importantes: piernas, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros y brazos.

Hacer ejercicio permite gastar más calorías, junto con un control nutricional, se pueden lograr de a poco importantes avances en la salud, como disminuir la grasa corporal, aumentar la masa muscular, sentirte mejor.

La actividad física contribuye a reducir la grasa abdominal (que está asociada al riesgo cardiovascular), tener menor sensación de hambre, aumentar las endorfinas que hacen sentirse mejor y bajar la sensación de fatiga.

La actividad física que se puede hacer si no se practica deportes o no se va a un gimnasio:

Caminar o andar en bicicleta (con casco) media hora por día a un ritmo continuo.

Comenzar de a poco, tres días a la semana, de 5 a 10 minutos cada vez.

A medida que la persona sienta que puede hacer un poco más, aumentar el tiempo hasta llegar a la media hora. Y si se puede hacer un poco más, el movimiento suma vida.

Siempre realizando una consulta al médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza