

2017-11-12 07:39:27 SALUD Y CIENCIA

Sobrepeso y obesidad son producto de una combinación de factores

Por Maricela Palacio García

México, 12 Nov (Notimex).- Un solo producto, un solo hábito, un solo factor, no son responsables del sobrepeso y la obesidad, son el resultado de una combinación de factores que van desde la genética, la nutrición, el entorno sociocultural y el estado psicológico de una persona, entre otros.

Por lo tanto, la atención a esta condición de salud, debe ser con un enfoque multifactorial, ofreciendo opciones a quienes buscan cuidar de su peso corporal.

Por ejemplo, si se tiene ansiedad, angustia o depresión, hay que buscar el origen de estas situaciones emocionales, porque de pronto llevan a sentir la urgente necesidad de consumir alimentos e incluso perder el control en la ingesta.

Si analizamos los problemas de salud del país, la obesidad es uno de los principales, y tiene que ver mucho con nuestras raíces, con nuestros hábitos y el estilo de vida, expresó Felipe Cruz Vega, encargado de la División de Proyectos Especiales en Salud, del IMSS.

Este 12 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Obesidad, es un momento para reflexionar sobre la mejor forma de abordar este tema, de ofrecer alternativas a quienes buscan bajar de peso, porque la oferta de restringir cada vez más la dieta de un paciente, ya no es viable, nadie quiere vivir con una lista de alimentos prohibidos.

Más que enfocarse en qué se come, hay que revisar cuánto se come, si las porciones son las correctas según nuestras necesidades, analizar si los pensamientos o emociones de una persona la están haciendo ganar de peso, si se le exige ejercitarse como entrenador profesional o si debe ir paso a paso, recomendaron especialistas en nutrición.

Aunque las porciones son individuales de acuerdo a los requerimientos de cada persona, según su estatura, actividad física y condiciones de salud, entre otras, el Plato del Buen Comer ofrece criterios para la orientación nutricional, siendo parte de la Norma Oficial Mexicana en materia de salud alimentaria, señaló la nutrióloga Adelaida López Mercado.

Sugiere que, el tamaño de las porciones pueden calcularse dividiendo en tercios un plato tendido de uso cotidiano: un tercio debe ocuparse con verduras y frutas, otro con leguminosas y alimentos de origen animal y el otro con cereales. Alimentos de estos tres grupos deben estar presentes en cada comida.

Por ejemplo, la fruta, si es entera, una pieza, si es preparada, el equivalente a lo que cabe en un puño de la mano, ensalada debe ser el equivalente a dos puños, la carne a lo que cabe en la palma de la mano sin que sea un corte grueso, arroz o pasta un puño, y por ejemplo, de queso, una ración del tamaño del pulgar.

En lugar de una lista de restricciones, se debe explicar a las personas con sobrepeso y obesidad que una alimentación que incluya más de tres comidas al día en pequeñas porciones, con alimentos variados, incluyendo bebidas hidratantes, frutas, verduras, cereales y proteína de origen animal (leche, queso, carne, huevo), les da un balance saludable.

Una recomendación para la población en general, es realizar cinco comidas diarias o consumir un alimento cada cuatro horas para controlar los picos de glucosa y liberación de ácido gástrico; otra recomendación básica, es la hidratación, indicó Sayri Selene Alcántara Guerrero, académica en Nutrición, de la Universidad Tecnológica de México (Unitec).

Empezar el día con un vaso de agua es recomendable, pues de acuerdo a un estudio de Hidratación en Alumnos de Primaria, realizado por la autoridad local en la delegación Coyoacán en la Ciudad de México, demostró que los niños tienen un mayor rendimiento intelectual cuando beben el líquido antes de ir a la escuela.

La Secretaría de Salud (Ssa) recomendó tomar de dos a tres litros durante el día para recuperar los líquidos que se pierden al orinar, respirar y sudar, esta cantidad puede variar de acuerdo a la edad, sexo y actividades de cada persona.

Adelaida López mencionó que los caldos, el café o el té que beben durante el día cuentan para la cantidad recomendada de líquidos, porque no solamente el agua simple hidrata. Para quienes realizan ejercicio intenso las bebidas con electrolitos son una buena opción para recuperar la energía perdida.

Las bebidas azucaradas o con edulcorantes no calóricos también hidratan, porque están compuestas de agua en su mayor parte; se sugiere combinar distintos tipos de líquidos durante el día para hacerla más placentera.

Pero todo esto debe ir acompañado de actividad física, porque comer más calorías (energía que nos proporciona la comida) de las que se queman, da como resultado que se acumule grasa en el cuerpo. Respirar, hablar, caminar, así como los quehaceres diarios requieren energía y ayudan a quemar calorías.

"La moderación es la clave para la alimentación saludable. Las porciones varían de acuerdo a la estatura y sexo de las personas, y la actividad que se realiza. Si tu consumes dos mil calorías o más y las gastas no hay problema, pero si las consumes y no las quemas vas acumular grasa, el balance consiste en consumir y gastar en la misma proporción", destacó la nutrióloga Maricarmen Oses.

Muchos programas para bajar de peso y combatir la obesidad, alientan el consumo de agua natural, pero también existe la opción de las bebidas bajas en calorías.

El Consejo de Control de Calorías concluyó en un estudio que relaciona el peso y las enfermedades cardíacas con sustitutos de azúcar -publicadas en agosto pasado-, que este tipo de bebidas son una excelente opción para quienes buscan bajar de peso.

Adelaida López Mercado, maestra en dietética internacional, comentó que nadie puede renunciar a lo dulce por más ganas que tenga, porque este sabor está muy relacionado con el placer y eso viene desde que el ser humano está en el vientre de la madre.

"Consumir bebidas con edulcorantes no calóricos, es una herramienta muy potente para atender esa demanda de algo dulce, porque se calma la ansiedad y se tiene mayor apego al régimen alimenticio saludable al no sentir esa prohibición en la dieta", subrayó.

Lo más importante es generar hábitos saludables en los que todos los alimentos y bebidas estén permitidos, consumiéndolos con moderación o buscando sustitutos que han demostrado ser seguros y aprobados por el Comité Mixto de la FAO/OMS de expertos en aditivos alimentarios, y por autoridades de control como la FDA de los Estados Unidos.

NTX/MPG/GZP

 56  17