

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Situaciones especiales. Obesidad y sobrepeso.

Obesidad y sobrepeso

01-02-2009

La **obesidad y el sobrepeso** representan actualmente un problema de salud en los países desarrollados. La obesidad tiene graves consecuencias en la edad adulta, pero comienza en la infancia. Según datos del Ministerio de Sanidad y Consumo, **en Europa la obesidad afecta entre el 10 y el 40 % de los adultos. En España, el 26% de los niños y jóvenes tienen sobrepeso, y casi el 14% son obesos.** Y va en aumento.

La **obesidad**, independientemente de ciertos factores genéticos que puedan influir, **es fundamentalmente consecuencia de una dieta hipercalórica acompañada de inactividad física**, lo que corresponde al modelo de vida predominante en las sociedades occidentales, donde las dietas tradicionales han sido reemplazadas por dietas con mayor densidad energética, es decir, más grasa y más azúcar añadido, unido a una disminución del consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres. También la actividad física se ha reducido considerablemente.

El tratamiento de la obesidad debe ser multifactorial, pero prestando especial atención a la alimentación y al cambio de hábitos y estilo de vida.

Consejos para una buena alimentación:

- Elegir alimentos con poca grasa.
- Reducir el consumo de azúcar.
- Repartir los alimentos en 5 comidas al día. Y no comer entre comidas.
- Disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescados.
- Consumir verduras y hortalizas en abundancia.
- Tomar 2-3 piezas de fruta al día, sin abusar de aquellas con alto contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimoyas, etc.
- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.
- Evitar o limitar el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa. Tener a mano tentempiés saludables. Por ejemplo, verduras, lácteos desnatados o fruta.

La importancia de la obesidad radica en que constituye uno de los principales factores de riesgo de padecer muchas enfermedades, como la diabetes, la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebrovascular, las enfermedades de la vesícula biliar, la gota, la artrosis y algunos tipos de cánceres.

Más información:

Obesidad: consejos generales. Dietas Fisterra Salud.

http://www.fisterra.com/Salud/2dietas/obesidad_consejos.asp

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

<http://www.seedo.es/>

Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults National Institutes of Health. The Evidence Report. The National Heart, Lung, and Blood Institute, in cooperation with the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 1998.

http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf