

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



Hospital
de Manises

www.hospitalmanises.es

1. ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

DEFINICIÓN DE LA OBESIDAD

La **obesidad** es una **patología multifactorial** que se produce al ingerir más nutrientes de los que el individuo necesita, acumulando de esta forma un exceso que se almacena en el cuerpo en forma de materia grasa. El exceso de energía provoca un aumento del tejido adiposo que tiene un efecto de masa en los diferentes sistemas del cuerpo humano. Las complicaciones de la obesidad, por tanto, se relacionan con el aumento de masa grasa y con los cambios metabólicos que se originan. Por todo ello, la obesidad se considera una **enfermedad crónica**.

Actualmente, **la obesidad es considerada como una epidemia mundial** debido a que, según datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.

La obesidad **no solamente es un problema estético o social** sino que puede representar un grave problema de salud para quien la padece al ser desencadenante de multitud de enfermedades ligadas a ella.

CAUSAS DE LA OBESIDAD

La obesidad es **multifactorial**, es decir, que en su origen están implicadas múltiples causas. Entre las más comunes, se encuentran a **genética**, el **sedentarismo** o la **alimentación inadecuada**, si bien existen otros factores como ciertos medicamentos o distintas enfermedades.

La principal causa es un **desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías gastadas**. Existe una tendencia universal creciente a ingerir más alimentos ricos en grasas y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros nutrientes. A ello se une una disminución de la actividad física como consecuencia de la automatización de las actividades laborales, los medios de transporte y la mayor vida urbana, que favorecen un **mayor sedentarismo**.

También existen circunstancias que pueden desencadenar obesidad, como **el embarazo** o **la lactancia**. Los cambios hormonales producidos durante el

embarazo, a menudo acompañados de un aumento de ingesta, pueden llevar a un aumento de peso con un cambio en los hábitos alimenticios. Además, la llegada de un hijo suele aumentar el estado de ansiedad de la madre, aumentando aún más la ingesta en ocasiones, lo cuál sumado al reposo después del parto, puede dar también como resultado un aumento de peso.

Otras circunstancias también pueden desencadenar un aumento excesivo de peso: el **abandono del tabaquismo**, el **posoperatorio** de ciertas intervenciones quirúrgicas o un fuerte **shock psicológico**.

Aproximadamente, **solo un 2% de pacientes con obesidad tienen como causa alguna patología endocrinológica**, entre las que destacan el hipotiroidismo, síndrome de Cushing, hipogonadismo y lesiones hipotalámicas asociadas a hiperfagia (aumento excesivo del apetito).

Por lo tanto, una **gran parte de las causas de la obesidad se pueden prevenir** mediante un estilo de vida saludable.

TIPOS DE OBESIDAD

Podemos distinguir diferentes tipos de obesidad en función de su origen, distribución de la masa corporal o índice de masa corporal. En primer lugar, podemos distinguir entre obesidad exógena, es decir, aquella debida a una ingesta calórica mayor a la necesaria, u obesidad endógena, la que se produce como consecuencia de una disfunción de los sistemas endocrinos o metabólicos.

Teniendo en cuenta la distribución de la masa corporal, podemos distinguir:

- **Obesidad androide o abdominal:** el exceso de grasa se localiza en la cara, el tórax y el abdomen. Es más frecuente en hombres.
- **Obesidad ginoide o periférica:** la grasa se acumula en la cadera y en los muslos. Es más frecuente en mujeres.
- **Obesidad de distribución homogénea:** se trata de aquella en la que el exceso de grasa no predomina en ninguna zona concreta.

La clasificación internacional de obesidad para un adulto es la propuesta por la OMS, que se rige por el índice de masa corporal (IMC).

ALTIURA (Centímetros)	PESO (Kilogramos)																		
	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82,5	85	87,5	
145,0	21,4	22,6	23,8	25,0	26,2	27,3	28,5	29,7	30,9	32,1	33,3	34,5	35,7	36,9	38,0	39,2	40,4	41,6	42
147,5	20,7	21,8	23,0	24,1	25,3	26,4	27,6	28,7	29,9	31,0	32,2	33,0	34,5	35,6	36,8	37,9	39,1	40,2	41
150,0	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	36,6	36,8	37,8	38,9	40
152,5	19,3	20,4	21,5	22,6	23,6	24,7	25,8	26,9	27,9	29,0	30,1	31,2	32,2	33,3	34,4	35,5	36,5	37,6	38
155,0	18,7	19,8	20,8	21,9	22,9	23,9	25,0	26,0	27,1	28,1	29,1	30,2	31,2	32,3	33,3	34,3	35,4	36,4	37
157,5	18,1	19,1	20,2	21,2	22,2	23,2	24,2	25,2	26,2	27,2	28,2	29,2	30,2	31,2	32,2	33,4	34,3	35,2	36
160,0	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,6	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35
162,5	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,3	30,3	31,2	32,2	33,1	34
165,0	16,5	17,4	18,4	19,3	20,2	21,1	22,0	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1	33
167,5	16,0	16,9	17,8	18,7	19,6	20,5	21,4	22,3	23,2	24,1	24,9	25,8	26,7	27,6	28,5	29,4	30,3	31,2	32
170,0	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,6	29,4	30,3	21
172,5	15,1	16,0	16,8	17,6	18,5	19,3	20,2	21,0	21,8	22,7	23,7	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,6	29,4	30
175,0	14,7	15,5	16,3	17,1	18,0	18,8	19,6	20,4	21,2	22,0	22,9	23,7	24,5	25,3	26,1	26,9	27,8	28,6	29
177,5	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,0	19,8	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28
180,0	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27
182,5	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	16,3	27
185,0	13,1	13,9	14,5	15,3	16,1	16,8	17,5	18,3	19,0	19,7	20,5	21,2	21,9	22,6	23,4	24,1	24,8	25,6	26
187,5	12,8	13,5	14,2	14,9	15,6	16,4	17,1	17,8	18,5	19,2	19,9	20,6	21,3	22,0	22,8	23,5	24,2	24,9	25
190,0	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,5	24,2	24

■ Bajo Peso
 ■ Normopeso
 ■ Sobrepeso
 ■ Obesidad moderada
 ■ Obesidad severa
 ■ Obesidad mórbida

El índice de masa corporal se calcula aplicando la fórmula: peso (kg) / talla² (m). En niños y adolescentes, el IMC debe calcularse teniendo en cuenta su edad y su sexo, por lo que no podemos regirnos por esta fórmula. En adultos, podemos considerar:

- **Peso insuficiente:** IMC inferior a 18,5
- **Normopeso:** IMC entre 18,5 – 24,9
- **Sobrepeso:** IMC entre 25 – 29,9
- **Obesidad moderada (tipo I):** IMC entre 30 – 34,9
- **Obesidad severa (tipo II):** IMC entre 35 – 39,9
- **Obesidad mórbida (tipo III):** IMC entre 40 – 49,9
- **Obesidad extrema (tipo IV):** IMC superior a 50

No obstante, **el IMC no es el único indicativo a valorar**, debido al hecho de que subestima los niveles de adiposidad (porcentaje de grasa corporal) y no tiene en cuenta el tejido muscular. Sabemos que la comorbilidades y las enfermedades asociadas a la obesidad son **consecuencias del exceso de grasa**.

Esto significa que una persona con poco tejido magro y “sobregaso” podría estar dentro de un IMC normal y considerarse saludable, lo que se llama un **“Delgado Metabólicamente Obeso”**, así como los atletas que construyen altos niveles de masa muscular suelen poseer niveles de IMC superiores a 30 y podrían ser considerados obesos erróneamente.

Existen diversas fórmulas y aparatología para medir la grasa corporal, pero lo más recomendable es acudir a un especialista que valore todos los aspectos involucrados y determine si el paciente se encuentra en un estado saludable.

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

La obesidad supone un importante factor de riesgo para enfermedades tales como las **enfermedades cardiovasculares**, la **diabetes**, los **trastornos del aparato locomotor** y algunos **cánceres**, como los de endometrio, mama y colon.

Estos riesgos aumentan a medida que aumenta el grado de obesidad.

MAYORES	MENORES
Diabetes mellitus tipo 2	Dislipemia
Síndrome de hipoventilación-obesidad	Rufluo gastroesofágico
Síndrome de apnea del sueño	Colelitiasis
Hipertensión arterial	Hígado graso
Enfermedad cardiovascular	Infertilidad
Algunos tipos de neoplasias (endometrio, mama, hígado)	Síndrome de ovarios poliquísticos
Artropatía degenerativa de articulaciones de carga	Incontinencia urinaria
	Nefrolitiasis
	Otros tipos de cáncer (esófago, colon-recto, próstata, vesícula biliar)
	Insuficiencia venosa
	Fibrilación auricular
	Insuficiencia cardíaca congestiva
	Demencias
	Hipertensión endocraneal benigna

Podemos destacar algunas complicaciones asociadas al incremento del IMC:

- **Sobrepeso:** fatiga, problemas cardíacos, varices, enfermedades digestivas.
- **Obesidad moderada:** diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas articulares, cálculos biliares.
- **Obesidad severa:** diabetes, cáncer, angina de pecho, infartos, trombofle-

bitis, arterosclerosis, embolias, alteraciones de la menstruación.

- **Obesidad mórbida y extrema:** falta de aire, somnolencia, trombosis pulmonar, úlceras, varicosas, cáncer, reflujo esofágico, muerte.

Los niños con **obesidad en la infancia**, tienen una mayor posibilidad de padecer obesidad en el futuro, así como un mayor riesgo de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos presentan mayor dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2.

Por otra parte, las **consecuencias psicológicas y sociales** deterioran notablemente la calidad de vida de quienes padecen obesidad.



En la desesperación por intentar bajar de peso, la persona obesa sufre **discriminación y rechazo** por parte de la sociedad. Muchas personas tienden a pensar que “está así porque quiere” o “no tiene voluntad”, por lo que se tiene una imagen del obeso como una persona carente de voluntad y compromiso. De hecho, según estudios¹, incluso los niños entre seis y diez años asocian la obesidad con características negativas como la pereza o el descuido. Todo ello genera una **mayor ansiedad** en los pacientes obesos.

El obeso se siente **socialmente excluido** también al comprar ropa, viajar en transporte público o concurrir a ciertos lugares públicos, ya que la sociedad

¹ <http://www.redalyc.org/pdf/4397/439742477003.pdf>

no está adaptada para muchas situaciones.

Las personas con obesidad sufren a menudo **problemas con la imagen corporal**. Entendemos la imagen corporal como una representación psicológica subjetiva que el sujeto hace de sí mismo, la cuál puede llegar a ser muy diferente a la apariencia real. En el caso de las personas obesas, se ha encontrado que muchas visualizan su cuerpo como “grotesco” y “horrible”, por lo que tienden a sentir desprecio por él. Esto es aún más frecuente cuando la obesidad se manifiesta desde la infancia.

Cabe destacar que antes de los ochenta, la imagen corporal era vista como una problemática femenina y la mayor parte de información sobre trastornos de la alimentación e imagen corporal se refería a las mujeres. Sin embargo, estudios posteriores empezaron a mostrar que **los hombres también padecen preocupaciones por su propia imagen**.

Por todo lo anteriormente enumerado, los pacientes obesos se enfrentan con dificultades cuando intentan establecer relaciones interpersonales y carecen de algunas **habilidades sociales**, tales como introversión, inseguridad, dependencia, falta de asertividad o sensación de fracaso.

Durante mucho tiempo se pensó que los obesos padecían problemas de personalidad que aliviaban mediante la conducta del comer. No obstante, los esfuerzos por definir un tipo de personalidad han llevado justamente al descubrimiento opuesto, ya la **diversidad de tipos de personalidad entre las personas obesas** es destacable.

En lo que se refiere a **problemas psiquiátricos y trastornos de personalidad**, los más habituales en pacientes obesos son agorafobia, depresión mayor, fobias y bulimia. A ello se suman las consecuencias psicopatológicas derivadas del seguimiento de dietas, tales como ansiedad, debilidad e irritabilidad. Además, debido a los **ciclos de pérdida-recuperación de peso** (efecto “yoyó”), las personas se sienten culpables, avergonzadas, inadecuadas y criticadas por su fracaso.

Los **niños obesos** presentan más dificultades en la maduración psicológica y la adaptación social debido a la **discriminación precoz** que sufre. Esto es más significativo en las niñas. Esta estigmatización favorece la aparición de trastornos relacionados con la **depresión**, la **distorsión de la imagen corporal** y la **conducta alimentaria**.

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Es necesario modificar el **estilo de vida** para poder llevar a cabo con éxito el tratamiento de la obesidad. Esto implica principalmente un **cambio de hábitos alimentarios** y el **incremento del ejercicio físico**.

Cuando una persona padece obesidad o un sobrepeso notable (preobesidad), es aconsejable ponerse en manos de **médicos y nutricionistas** que le guíen de forma profesional para adelgazar, ya que de esta forma incrementará considerablemente las probabilidades de éxito. A veces, incluso, se puede recomendar la colaboración de un psicólogo.

Recurrir a dietas '*milagro*', pastillas para adelgazar y productos que prometen una pérdida de peso rápida y sin esfuerzo rara vez llevará a lograr una bajada de peso sostenida en el tiempo que mejore a largo plazo la calidad de vida del paciente.

En esta línea, debemos recordar que en España, el Ministerio de Sanidad aprueba únicamente **dos medicamentos para el tratamiento de la obesidad**: Orlistat y Sibutramina, los únicos que han demostrado en ensayos clínicos su eficacia en tratamiento de la obesidad. Solo se deben utilizar bajo prescripción médica y seguimiento profesional.

Será fundamental introducir diferentes **hábitos saludables** en la rutina, tales como la disminución del uso del coche o del ascensor. A su vez, los **cambios dietéticos** deben ser sostenibles en el tiempo: prescindir de los precocinados y la bollería industrial, no consumir bebidas azucaradas, comer diariamente fruta y verdura...



También tendrá un papel importante el **ejercicio físico**. Normalmente, las personas obesas o en fase de preobesidad, carecen de una rutina de actividad física, por lo que comenzar la actividad física puede resultar un suplicio. Introducir el ejercicio de forma paulatina ayudará a evitar lesiones y aumentar la motivación, ya que si se fijan metas inalcanzables el abandono es mucho más probable. Cuando ya se ha perdido peso y el organismo comienza a acostumbrarse al ejercicio, pueden realizarse ejercicios menos monótonos y quizá más entretenidos.

Si se comienza la práctica deportiva de forma impetuosa, sin control profesional ni médico, se corren diversos riesgos. Entre ellos, principalmente, las **lesiones en las articulaciones**, que sufren especialmente el exceso de peso. Por ello es imprescindible el seguimiento médico y muy aconsejable contar con un preparador físico.

Si una persona con **obesidad mórbida** (IMC mayor de 40), mayor de edad y que padece enfermedades asociadas ha fracasado en la pérdida de peso mediante tratamientos convencionales llevados a cabo debidamente, el tratamiento más adecuado podría ser la **cirugía bariátrica**, si bien esta solo se lleva a cabo por recomendación médica.

Existen diferentes tipos de cirugía bariátrica, también llamada **cirugía de la obesidad**: bypass gástrico, manga gástrica o banda gástrica. El **tipo de cirugía bariátrica** más recomendable para cada paciente se estudia de forma individual por un equipo multidisciplinar (médicos, nutricionistas, psicólogos...), que determinan si el paciente obeso es apto para cirugía bariátrica y, en tal caso, cuál es la más adecuada.

En pacientes con dificultad para adelgazar que padecen sobrepeso evidente u obesidad moderada (una pérdida de 10 a 20 kilogramos de peso), se puede valorar como opción el **balón intra-gástrico**. El balón está destinado a personas con disciplina dietética y capacidad para modificar sus hábitos de vida.

2. CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD?

HÁBITOS SALUDABLES

Como se ha señalado anteriormente, existen numerosas causas de la obesidad que pueden prevenirse mediante **hábitos saludables**. Entre ellos, destacan la actividad física y la alimentación saludable, pero no son los únicos factores que influyen en una vida saludable.

Cuando una persona ha adquirido hábitos poco saludables durante muchos años, el cambio de hábitos puede ser una tarea complicada. No obstante, con **motivación** y **fuerza de voluntad** es posible modificar la conducta. La recompensa merece la pena, ya que implica la salud propia.

Diferentes estudios demuestran una relación entre la **falta de sueño** y la obesidad. Por ello, es importante dormir las horas recomendadas y disfrutar de un descanso adecuado.

EDAD	HORAS RECOMENDADAS
Recién nacidos: 0 a 3 meses	14 a 17
Infantes: 4 a 11 meses	12 a 15
Niños: 1 a 2 años	11 a 14
Pre-escolares: 3 a 5 años	10 a 13
En edad escolar: 6 a 13 años	9 a 11
Adolescentes: 14 a 17 años	8 a 10
Adulto joven: 18 a 25 años	7 a 9
Adultos: 26 a 64 años	7 a 9
Adulto mayor: >65 años	7 a 8

En este sentido, existen algunas recomendaciones para ayudar a conciliar el sueño y no solo dormir, sino descansar verdaderamente:

- No ir a la cama inmediatamente después de realizar una actividad que exija mucha atención (ver una película, estudiar...).
- Dormir en una habitación lo más oscura posible. Esto no solo implica apa-

gar las luces, sino también todas las pantallas que pueda haber en el dormitorio (televisión, ordenador...).

- Mantener un horario regular. Conviene acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- Establecer una rutina antes de dormir. Por ejemplo, aplicar una crema corporal, realizar respiraciones profundas o leer durante un periodo corto de tiempo.
- No consumir líquidos durante, al menos, una hora antes de ir a dormir. Del mismo modo, es aconsejable ir al baño justo antes de dormir para evitar tener que levantarse por la noche.
- Limitar el consumo de excitantes, como el tabaco, el café o el té, al menos seis horas antes de irse a la cama.

El **estrés** y la **ansiedad** también se relacionan con la **obesidad**. Por ello, es importante contar con recursos que nos ayuden a gestionar situaciones estresantes, lo cuál pasa también por cambiar algunos **hábitos de vida**.

La mejor arma para combatir el estrés es la **regularidad en los horarios**, tanto de sueño como de alimentación. Además, en personas que padecen fuerte estrés conviene evitar por completo excitantes como la cafeína, la teína y el alcohol.

Del mismo modo, **practicar ejercicio físico** no solo es un hábito saludable para mantener el peso, sino que también ayuda a liberar tensión y a favorecer el buen descanso, evitando uno de los síntomas más comunes en las personas con ansiedad: el **insomnio**.



En muchas ocasiones, el estrés aparece a causa de una **mala organización** y una **acumulación de tareas**, tanto laborales como personales. Al organizarse, se debe ser realista con los objetivos y los plazos fijados, incluyendo las expectativas propias.

Cuando surja un problema, no se debe evitar su resolución, sino afrontarlo y tomar decisiones siguiendo un **proceso lógico**: planteamiento, análisis de alternativas (pros y contras) y elección. No conviene analizar continuamente el problema, una vez se toma una decisión se debe seguir adelante.

Otros recursos que pueden ayudar a combatir la ansiedad y el estrés incluyen la práctica de **técnicas de relajación** o la **asertividad** (aprender a decir no). Es también muy importante disponer de, al menos, **20 minutos al día para desconectar** de las preocupaciones, bien dedicándose a una actividad que se disfrute plenamente o bien, sencillamente, dedicando estos minutos a pensar.

Evidentemente, una **alimentación saludable** es un pilar indispensable para la prevención de la obesidad. No solo ayuda a mantener el peso, sino que brinda la energía óptima para el funcionamiento de nuestro organismo, previene enfermedades cardiovasculares, fortalece el sistema inmune y reduce el estrés, entre otros beneficios.



Uno de los hábitos que más ayudan a convertir la alimentación saludable en parte de nuestro estilo de vida de forma sostenida a lo largo del tiempo es la **planificación de un menú semanal** con su consiguiente lista de la compra. Es

realmente útil para ser consciente de lo que se come y evitar comprar más productos de los que se necesitan en la despensa. Además, en la medida de lo posible es conveniente intentar consumir **productos de temporada**, huyendo de alimentos precocinados o que poseen un alto contenido en azúcares y grasas para su conservación.

Hacer **cinco comidas al día** es, probablemente, una de las recomendaciones nutricionales más conocidas. A pesar de ello, muchas personas siguen cometiendo el error de saltarse alguna comida. Pasar muchas horas de ayuno tiene consecuencias nefastas, ya que aumenta el riesgo de comer desmesuradamente en la siguiente comida y puede producir alteraciones metabólicas.

Otras personas cometen el error de pensar que una actividad física intensa, como la práctica habitual de deporte o un trabajo físicamente exigente, justifica comer en gran cantidad y de forma inadecuada porque 'lo compensan'. Sin embargo, **el gasto calórico de la actividad física no eliminará los problemas derivados de una mala alimentación**, que van más allá del peso: diabetes, hipertensión...

Por otra parte, es importante **comer de forma pausada**. Una comida completa (desayuno, comida y cena) debería durar, como mínimo, 30 minutos. Es conveniente masticar bien y beber agua entre bocados. Comer despacio ayuda a controlar la cantidad consumida, porque permite atender a lo que se consume. Además, la sensación de saciedad aparece antes y favorece el aparato digestivo, previniendo de molestias posteriores.

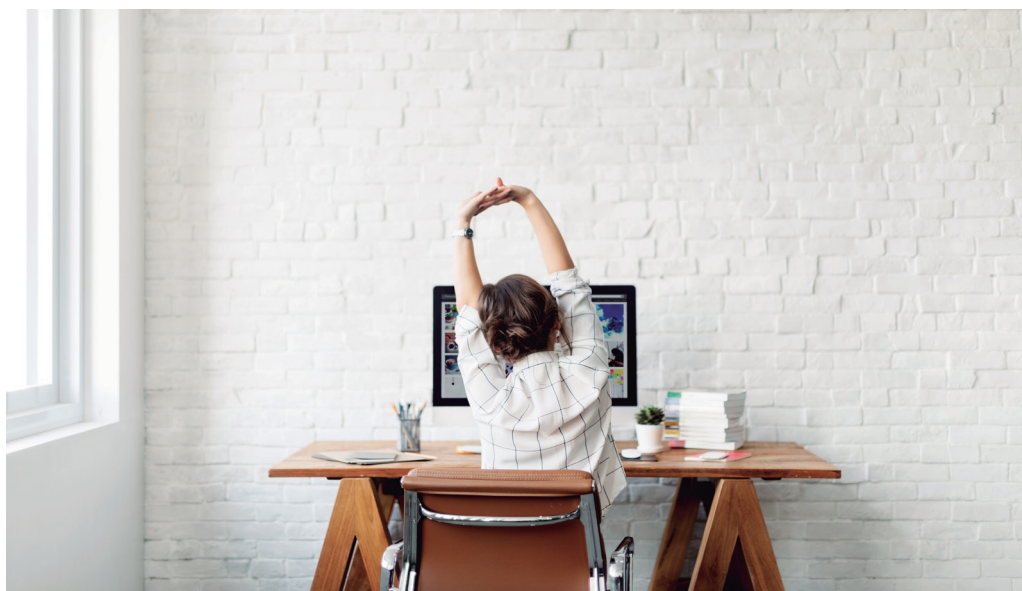
Finalmente, existen una serie de hábitos saludables que ayudan a evitar el sedentarismo, adicionales a la práctica de ejercicio físico:

- Subir por las escaleras en lugar del ascensor.
- Realizar desplazamientos a pie o en bicicleta siempre que la distancia lo permita.
- Realizar actividades que conlleven movimiento en nuestro tiempo libre: bailar, hacer excursiones, tareas domésticas, cuidar el jardín, pasear...

Cada día, se nos plantean cuestiones que implican movimiento o sedentarismo. Ante dos posibilidades, conviene **elegir siempre aquella que implique movimiento**: hacer la compra o comprar online, quedar con amigos para pasear o quedar en casa, etcétera.

Además, algunas personas realizan trabajos sedentarios que implican estar sentado entre 6 y 8 horas diarias, por lo que deben hacer especial hincapié en

umentar su actividad física. Conviene realizar estiramientos antes y después de la jornada laboral, así como levantarse de la silla cada hora para estirar las piernas y, si es posible, realizar pequeños paseos. En caso de salir de la oficina (reuniones, comidas...), conviene aprovechar para caminar, prescindiendo del coche si es posible.



PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La **tasa de obesidad infantil** en España se ha triplicado en los últimos 30 años hasta un 8% en niñas y un 12% en niños². Como padre o madre, se pueden hacer muchas cosas para ayudar a que los niños mantengan un peso saludable. Evitar el sedentarismo y comer de forma saludable es muy importante para la salud infantil.

Cuando un niño sufre un exceso de peso, la posibilidad de padecer problemas de salud tanto ahora como a lo largo de su vida aumenta. Algunos niños pueden llegar a tener problemas como la diabetes tipo 2, hipertensión o el colesterol alto. Por otra parte, puede repercutir en ellos también psicológicamente debido a problemas de autoestima.

Los padres tienen un gran papel para ayudar a formar **hábitos saludables de alimentación, ejercicio y sueño**. Según los expertos en nutrición pediátrica, para prevenir hábitos nutricionales inadecuados la edad a la que hay que comenzar a educar a los niños en la alimentación es a los 3 años. Por ejemplo,

² <http://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2017/10/11/59dd025746163ffa5d8b4630.html>

es aconsejable acudir con los niños al mercado y señalarles los alimentos y bebidas más saludables. También se les puede implicar en la planificación y preparación de las comidas.

No obstante, para fomentar los **hábitos saludables** en los niños se debe comenzar desde su nacimiento. Las conductas nutricionales durante la etapa neonatal influyen en el desarrollo posterior. Por ello, siempre que sea posible, se recomienda la **lactancia materna**.

En la **etapa preescolar** comienzan a adquirirse las costumbres, por lo que se debe seguir un **horario de comidas regular** así como mantener una **dieta equilibrada**. Las preferencias alimentarias de los niños se desarrollan muy temprano, pero los padres deben animarles a consumir alimentos saludables, ya que de lo contrario estas preferencias por alimentos perjudiciales (bollería industrial, no consumir verduras, etcétera) pueden continuar con gran persistencia en un futuro.

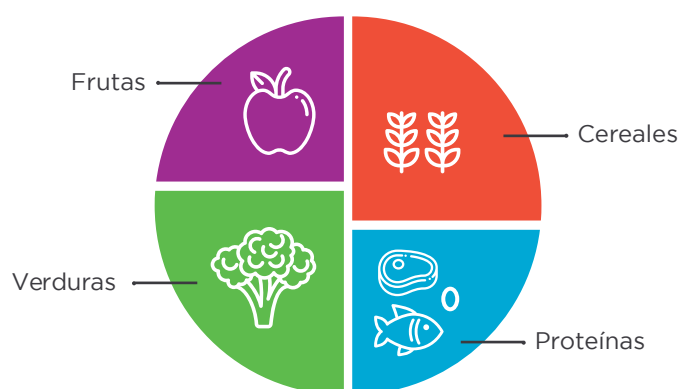


Las siguientes pautas ayudarán a los padres a inculcar **hábitos saludables en los niños**:

- **Hablar con ellos sobre salud.** Es importante que entiendan qué beneficios puede aportarles seguir una vida sana y sean capaces de tomar decisiones saludables.
- **Moderar el consumo de alimentos y bebidas altos en calorías, azúcar, grasas y sal.**
- **Limitar el tiempo frente a la pantalla.** Se aconseja no superar las dos horas

diarias. Esto incluye la televisión, el ordenador, los dispositivos móviles...

- **Ser un buen ejemplo.** A menudo, los niños imitan lo que ven. Por lo tanto, conviene que los padres sigan una dieta saludable y se mantengan activos. Si un niño padece sobrepeso, es recomendable que toda la familia siga hábitos saludables para evitar que se sienta diferente.
- **Dormir suficiente.** Para mantenerse activos durante el día, es importante descansar bien por la noche. La cantidad de horas que un niño debe dormir varía en función de su edad.



A continuación, encontrará una serie de consejos para que los niños aprendan a llevar una alimentación saludable:

- **Evitar las raciones grandes.** Es preferible servir raciones pequeñas y que el niño pida más si todavía tiene hambre.
- **Comer en familia.** Siempre que sea posible, sentarse a la mesa en familia y sin prisas. De esta manera se convertirá el momento de las comidas en algo agradable para el niño, independientemente de lo que haya en el plato.
- **Dejar los alimentos saludables a la vista.** Si hay alimentos poco saludables en casa, es mejor mantenerlos fuera de la vista para evitar el 'deseo'.
- **No comer frente a la pantalla.** Cuando los comensales están pendientes de la televisión u otros estímulos, no prestan atención a lo que comen. No aprecian el sabor de los alimentos y pierden el control sobre la cantidad que están comiendo. Además, perjudica a las relaciones familiares.
- **Evitar la comida rápida.** Lo ideal es no consumir este tipo de alimentos, pero si se acude a un restaurante de comida rápida conviene animar al niño a elegir las opciones más saludables, como fruta en rodajas en lugar de patatas fritas.
- **No ofrecer la comida como un premio.** Prometerle a un niño una comida

poco saludable si, por ejemplo, come sus verduras, le envía un mensaje de que las verduras son menos valiosas que la otra comida.

Por otra parte, es fundamental hacer que el **ejercicio físico** sea atractivo para los niños. Lo ideal es que practiquen **al menos una hora de actividad física al día**, pero no tiene que ser toda de una vez. Si un niño no está acostumbrado al ejercicio, es conveniente comenzar poco a poco hasta llegar a los 60 minutos al día.



Hay que dejar que los niños descubran una actividad que les guste para hacerla de forma habitual, como formar parte de un equipo deportivo o dar clases de baile. En la búsqueda de esta actividad, es posible que tengan que probar otras que les disgusten. No hay que obligarles a hacer una actividad si no les gusta, ya que de esta forma asociarán el deporte a algo negativo.

Para **evitar el sedentarismo** es importante limitar el tiempo frente a la pantalla y hacer planes activos y divertidos para ellos, como una excursión en familia, un paseo en bicicleta o juegos como la comba, la pelota, etcétera.

Si le preocupa que su hijo padezca sobrepeso, hable con su **pediatra**. Aunque muchos niños que todavía están creciendo en estatura no necesitan perder peso, es posible que deban disminuir la cantidad de peso que aumentan mientras siguen creciendo. **No se debe poner una dieta de adelgazamiento a un niño salvo que el médico así lo indique.**

En caso de que así sea, se puede ayudar al niño siendo positivo y ofreciéndole apoyo durante el proceso, celebrando sus éxitos y metas alcanzadas. A menudo, los sentimientos de los niños se basan en lo que piensan sus padres, por lo que es fundamental hacerle saber que es importante y escuchar las preocupaciones sobre su peso.

3. CONSEJOS PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

CÓMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

En la actualidad la mayoría de personas se encuentran bien informadas acerca de lo que implica una “**vida sana**” y de los hábitos recomendados para prevenir enfermedades como la obesidad, el cáncer o la diabetes: no fumar, llevar una alimentación saludable, descansar bien... Sin embargo, en gran parte de los casos llevar a la práctica un estilo de vida saludable supone una gran dificultad y son muchos los que fracasan en el intento.

Esto se debe a que la práctica de los **hábitos dañinos** resulta placentera para el interesado. Además, suelen proporcionar una recompensa inmediata, lo que dificulta el cambio. Por otra parte, las consecuencias de estos hábitos dañinos suelen aparecer a largo plazo, por lo que se percibe la posibilidad de padecer ciertas enfermedades como una posibilidad remota. Esto implica también que algunos de los **beneficios de llevar un estilo de vida saludable** también se hagan perceptibles mucho tiempo después.

Todo ello hace que muchas personas se hagan preguntas como: “*¿por qué voy a renunciar a esto para prevenir algo que, si aparece, lo hará dentro de 10 o 20 años?*”. **La recompensa, no obstante, puede tardar en llegar pero es un bien muy preciado: la salud.** Esto debe permanecer en los pensamientos de quienes se plantean un cambio mantenido en su estilo de vida.

En la vida cotidiana, las personas funcionan en gran medida gracias al inconsciente, es decir, una especie de “piloto automático”. Para **cambiar un hábito perjudicial** es importante tomar conciencia de lo que se está haciendo y desactivar este “piloto automático” hasta consolidar los nuevos hábitos.

Una vez se toma conciencia de que un hábito es perjudicial, es necesario estar dispuesto a invertir esfuerzos en cambiarlo, ya que no se puede **modificar un hábito** sin un gran grado de involucración en la tarea.

Para deshacerse de un hábito dañino, como el tabaco, el sedentarismo o la comida basura, debemos identificar tres partes:

1. **La señal.** El motivo por el cuál se repite el hábito perjudicial de forma inconsciente. Este estímulo puede ser una hora determinada, como por ejemplo la media tarde en los “picoteadores”, o un lugar, como sucede en el caso de los fumadores sociales. Se trata de localizar la respuesta que repite siempre que se ejerce este hábito.
2. **La recompensa.** ¿Qué aporta realizar dicho hábito? Debemos buscar la forma de obtener esta recompensa sustituyendo el hábito por otro más saludable. Por ejemplo, si se tiene la costumbre de tomar un cruasán a media mañana, puede sustituirse por fruta y se obtendrá la misma recompensa: saciar el hambre.
3. **La rutina.** Una vez identificados los factores anteriores, se debe incorporar una nueva rutina que se active con la misma señal y sustituya la recompensa anterior.



Modificar un hábito perjudicial muy arraigado puede resultar una tarea complicada, pero no es imposible. Tratar de **adherirse a un nuevo estilo de vida más saludable** implica modificar varios hábitos que se realizan en la vida cotidiana, por lo que se deben identificar e intentar incorporar estas pequeñas modificaciones de forma paulatina, hasta que se activen con el “piloto automático”.

Así pues, existen algunos hábitos que constituyen los pilares de un estilo de vida saludable:

- **Dieta equilibrada.** Una buena alimentación brinda energía, disminuye el estrés y, sobre todo, previene de enfermedades como la obesidad.
- **Ejercicio físico.** Previene numerosas enfermedades, ayuda a fortalecer

músculos y huesos y reduce el estrés.

- **Bienestar emocional.** No significa solo la ausencia de una enfermedad mental, sino la capacidad para afrontar los problemas cotidianos, trabajar de forma productiva y mantener relaciones sanas y duraderas. Se relaciona con una actitud optimista ante la vida.
- **Evitar hábitos tóxicos.** Implica no consumir tabaco, alcohol y drogas debido a sus efectos nocivos sobre la salud.
- **Descanso adecuado.** Dormir suficiente ayuda a tener más energía a lo largo del día, previene enfermedades y reduce el estrés.
- **Actividad social.** Las relaciones sociales son esenciales para cualquier ser humano. El aislamiento puede llevar a un deterioro de las capacidades tanto físicas como mentales.
- **Higiene.** Se refiere tanto al aseo personal como en el ámbito doméstico, previene infecciones, problemas dentales y dermatológicos.

Llevar un **estilo de vida saludable** reduce significativamente la posibilidad de padecer numerosas enfermedades y, sin lugar a dudas, es **la mejor forma de prevenir la obesidad**.

DIETAS SALUDABLES

La creciente tasa de obesidad unida a la presión estética ha aumentado recientemente la búsqueda de dietas que permitan perder peso rápidamente, lo que ha hecho florecer la aparición de numerosas **dietas ‘milagro’**. Un fenómeno favorecido por la escasa información nutricional entre la población: el 61% de personas que llevan a cabo a una dieta de adelgazamiento no consultan a ningún profesional³.

Generalmente, algunos rasgos nos permiten distinguir una dieta ‘milagro’ o poco aconsejable:

- Prometen resultados exageradamente notables o rápidos en la pérdida de peso.
- Contradicen las recomendaciones de colectivos sanitarios.
- Exageran los efectos científicamente demostrados de un método o alimento.
- Suprimen un grupo de alimentos o incluso giran en torno a un solo ingrediente.

³ https://www.seedo.es/images/site/Seedo_NdP_EncuestaExitoDietas_050214.pdf

- Se basan en un estudio realizado a un grupo reducido y/o durante un breve período de tiempo.

Estas dietas pueden tener diferentes **efectos nocivos**, tales como la reducción de peso a costa de ciertos nutrientes necesarios, la rápida recuperación del peso (e incluso el efecto 'rebote') y la aparición de trastornos alimentarios. Todo ello es incompatible con una dieta saludable, ya que ésta se basa principalmente en la **reeducación alimentaria** y la modificación del estilo de vida.

Un **profesional sanitario** es quien mejor puede aconsejar acerca de dietas saludables y dietas de pérdida de peso. En general, no es recomendable hacer dieta sin prescripción y seguimiento profesional, pero menos aún aquellas que impliquen carencias nutricionales severas.



Del mismo modo, hay que tener cuidado con el **consumo de productos *light***. Los productos *light* no son sinónimo de ausencia de calorías o propiedades saludables, únicamente implica que llevan un 30% menos de calorías o grasa que su homónimo convencional. Por lo tanto, si se presenta la versión *light* de un alimento hipercalórico, este seguirá teniendo más calorías de lo deseable, aunque sean menos que original, por lo que habría que consumirlo con la misma moderación. Además, muchas veces la bajada en las grasas se suple con otras sustancias menos saludables, como los azúcares.

Seguir una **dieta saludable** no es lo mismo que seguir una dieta de adelgazamiento. Comenzar a llevar una alimentación saludable significa hacer una **modificación permanente en el estilo de vida**, lo que conduce a un mejor

estado de salud y ayuda, con ello, a la prevención de la obesidad.

Una **dieta saludable** es aquella que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a las necesidades de cada persona. Por lo tanto, se deben valorar aspectos como la edad, la actividad física diaria, las patologías asociadas, etcétera.

No se puede disfrutar de una vida saludable limitando el consumo de alimentos a ciertos grupos o ingredientes. La variedad, permitiendo disfrutar distintos sabores y aromas, es la clave desde el punto de vista del bienestar. La importancia reside en encontrar el equilibrio entre los diferentes nutrientes que cada organismo necesita. Por ello, una dieta saludable es siempre una **dieta equilibrada**.

Los **nutrientes** son sustancias contenidas en los alimentos. Entre ellos, destacan los **macronutrientes**, que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

En una dieta equilibrada, la **distribución de los macronutrientes** es la siguiente:

- 50-55% hidratos de carbono
- 30-35% grasas
- 10-15% proteínas

HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	GRASAS
Cereales (arroz, maíz, trigo...)	Pescado	Aceite
Pan	Carne	Mantequilla
Pasta	Huevo	Lácteos enteros (queso, leche entera...)
Frutas y verduras	Frutos secos	Carne roja
Lácteos	Vegetales de hoja verde	Frutos secos
Legumbres	Legumbres	Huevos
	Lácteos	Aguacates

Dentro de estos macronutrientes, es importante destacar los diferentes **tipos de grasa**. Existe una arraigada creencia de que las grasas, en general, son perjudiciales para la salud. Sin embargo, son necesarias para el funcionamiento de nuestro organismo.

Entre los distintos tipos de grasas se encuentran las **grasas saturadas**, presentes en alimentos como la mantequilla, el queso o el aceite de palma, y las **grasas trans**, procedentes del aceite vegetal, a menudo presentes en alimentos fritos,. Este tipo de grasas **aumentan el colesterol LDL**, conocido como colesterol “malo”, favoreciendo la aparición de obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares, entre otras. Por lo tanto, deben consumirse con mucha moderación.

Por otra parte, encontramos las **grasas poliinsaturadas**, presentes en alimentos como las nueces, la leche de soja o el salmón, y las **grasas monoinsaturadas**, presentes en el aceite de oliva virgen, las almendras o los aguacates.



Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas forman un grupo popularmente conocido como **grasas saludables**. Las grasas saludables pueden ayudar a reducir el colesterol LDL, reforzar las defensas y regular la cantidad de azúcar en sangre. Por lo tanto, **consumir grasas es necesario e incluso beneficioso** para el organismo. La clave es consumir las grasas adecuadas en la cantidad necesaria.

Comprender la necesidad de una **alimentación variada** en la que estén presentes los diferentes nutrientes que nuestro organismo necesita para un buen funcionamiento es la **base para una dieta saludable**.

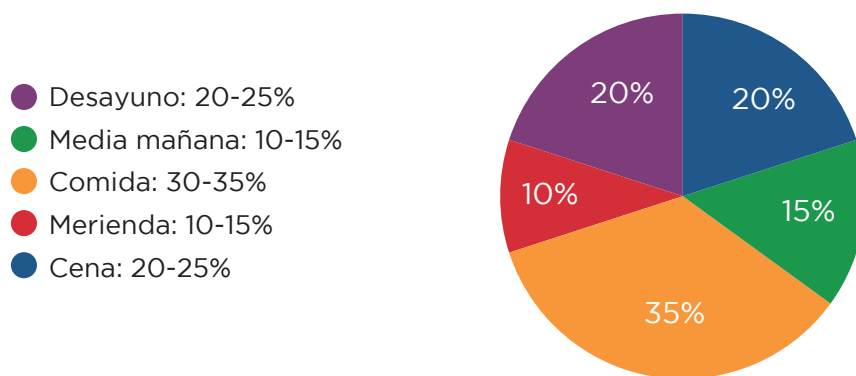
Por otra parte, es preciso comprender **qué son las calorías**. Una caloría es una unidad de energía y, por lo tanto, no es buena ni mala. El cuerpo necesita

calorías para obtener energía, pero como anteriormente se ha señalado, es el desajuste entre calorías consumidas y gastadas el que conduce al sobrepeso.

La cantidad de calorías que cada cuerpo necesita depende de numerosos factores como la actividad física, el sexo, la edad... No obstante, y únicamente de forma orientativa, un hombre adulto suele necesitar entre 2.200-2.800 calorías, mientras que en el caso de la mujer oscila entre 1.800-2.600 calorías diarias.

Una **dieta saludable** no es necesariamente una dieta hipocalórica, aunque una dieta hipocalórica (a menudo indicada para la pérdida de peso) sí puede ser una dieta saludable.

Determinada la cantidad de calorías aproximada que se van a consumir diariamente, es importante tener en cuenta la **distribución del aporte energético** a lo largo del día:



El desayuno y la comida deben ser las **ingestas principales del día**. Es importante hacer hincapié en lo que respecta al desayuno, ya que es muy habitual encontrar personas que lo saltan o hacen una ingesta muy ligera.

El **“picoteo” entre horas conduce al aumento de peso**. En su lugar, es mejor contemplar el almuerzo de media mañana y la merienda, previendo opciones saludables para consumir en un horario lo más regular posible entre desayuno-comida y comida-cena. De esta forma evitamos también los atracones en las comidas de mayor peso.

Además de distribuir la ingesta calórica, debemos repartir también los nutrientes entre las diferentes comidas del día para lograr una **alimentación equilibrada**.

En el **desayuno** es fundamental introducir alimentos ricos en fibra. Un “desa-

yuno modelo” propuesto constaría de una pieza de fruta, un lácteo, un generoso aporte de hidratos de carbono (pan, cereales...) y una cantidad menor -pero necesaria- de grasas saludables. Son alimentos ricos en grasas saludables los frutos secos, los huevos, el aceite de oliva (por ejemplo en una tostada), etcétera.

Por otra parte, tendremos que considerar si tenemos prevista una **actividad física** más o menos intensa a lo largo del día. Por ejemplo, en el caso de trabajos sedentarios habrá menos necesidades energéticas.

Tanto a **media mañana** como en la hora de la **merienda** se aconseja consumir una pieza de fruta (en cada ingesta). Junto a la pieza de fruta podemos alternar frutos secos e hidratos de carbono, preferiblemente procedentes de cereales integrales.



En la **comida**, ingesta principal del día, el 50% del aporte total debe estar conformado por frutas y verduras. La otra mitad se compone de proteínas (pescado, carne magra, huevos...) e hidratos de carbono (arroz o pasta integral, legumbres, pan negro...) a partes iguales.

El aporte nutricional a la hora de la **cena** será similar a la de la comida. Preferiblemente prescindiremos de las frutas por la noche en favor de las verduras. Aunque la distribución sea parecida, la cantidad debe ser menor respecto a la comida, ya que como se ha comentado la cena tiene un menor peso en la distribución del aporte energético diario. Además, conviene cenar temprano para no acostarse con sensación de pesadez. Se recomiendan aproximadamente un par de horas.

Por otra parte, a la hora de elaborar nuestro menú semanal y preparar las comidas, conviene tener en cuenta estos **consejos generales para llevar una dieta saludable**:

- **Consumir alimentos de todos los grupos.** A su vez, dentro de cada grupo hay que intentar abarcar la mayor variedad posible, ya que cada alimento es único y rico en determinados nutrientes.
- **Beber suficiente agua.** Se estima que la cantidad diaria recomendada para un adulto sano está en torno a los 30-35ml de agua por kilogramos de peso. Al hacer esfuerzo físico o someterse a temperaturas elevadas (por ejemplo, en verano), conviene aumentar el consumo.
- **Moderar el consumo de azúcar.** El azúcar debe consumirse de forma moderada, prestando especial atención a los azúcares añadidos a los alimentos y bebidas. El azúcar no debería superar el 5% de las calorías consumidas en un día.
- **No añadir sal a alimentos que no lo necesitan.** La mayoría de productos procesados ya llevan sal, por lo que no es necesario añadir más. Además, procesadas o no, es recomendable probar las comidas para decidir si realmente necesitan sal es una opción saludable. El consumo diario recomendado es de 5 gramos de sal al día como máximo.
- **Consumir productos frescos.** Evitar los alimentos procesados ayudará a evitar las grasas saturadas, las harinas refinadas y el exceso de azúcar. Por ello, conviene comprar productos frescos siempre que sea posible.
- **Moderar el consumo de carne roja.** Se aconseja tomar más raciones de pescado que de carne a la semana, limitando especialmente el consumo de carne roja.
- **Eliminar o reducir el consumo de alcohol.** La ingesta de alcohol no es recomendable. Las bebidas con alcohol solo deberían ingerirse por parte de adultos sanos y siempre de forma moderada y responsable. Quienes lo hagan, deben limitar su consumo a 1-2 bebidas al día como máximo.
- **Consumir fibra.** Las dietas ricas en fibra ayudan a regular el organismo, mantener los niveles de colesterol, aumentar la sensación de saciedad y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se recomienda consumir alrededor de 25 gramos al día. Son alimentos ricos en fibra las frutas, las verduras, las hortalizas, las legumbres y los cereales integrales.

EJERCICIO FÍSICO

La práctica de ejercicio físico es fundamental en un **estilo de vida saludable** y ejerce un papel clave en la **prevención de la obesidad**, siempre y cuando sea

un hábito asentado y no una práctica ocasional.

Los **beneficios del ejercicio físico**, practicado de forma regular, son múltiples:

- Ayuda a regular el apetito.
- Mantiene el tono y la masa muscular.
- Reduce la tensión arterial y la mantiene en cifras de normalidad.
- Aumenta la producción de colesterol HDL (colesterol “bueno”).
- Regula la presencia de azúcar en sangre.
- Activa y regula el metabolismo.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Mejora la densidad ósea.
- Permite consumir el exceso de grasas consumidas con la alimentación, evitando la acumulación de grasa.
- Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer depresión.

A pesar de todo ello, a muchas personas les resulta complicado incorporar el ejercicio físico a su vida de forma regular.



Es importante comenzar definiendo **qué supone “hacer ejercicio”**. Cuando una persona ha probado actividades que no le han gustado nada, o quizás se ha lesionado en su primer día de gimnasio, puede que identifique el ejercicio con ello. Sin embargo, no todas las formas de ejercicio físico son iguales. Probar diferentes actividades hasta encontrar aquella que se adapte a los gustos personales es muy recomendable para convertirlo en un hábito.

Por otra parte, cuando una persona no está acostumbrada a hacer ejercicio físico o no lo ha practicado en mucho tiempo, es necesario ser **realista** con lo que se auto-exige. De nada sirve proponerse una meta muy ambiciosa y renunciar al poco tiempo. Cada intento y fracaso debilita la autoestima y genera más resistencia mental para comenzar. Por lo tanto, conviene empezar por **algo que consideremos “fácil”** e ir subiendo el tiempo y la intensidad progresivamente.

La **intensidad** es el **grado de esfuerzo** del cuerpo durante el ejercicio. Se recomienda comenzar con actividad leve e ir aumentando paulatinamente hasta la actividad moderada. ¿Cómo distinguir actividad leve o moderada? Cuando una persona es capaz de mantener una conversación al tiempo que practica ejercicio sin quedarse sin aire, se trata de actividad leve. En el otro extremo, si se acusan mareos, dificultad para respirar o dolor de cabeza, conviene detener el ejercicio, ya que se está haciendo un esfuerzo excesivo.

En cuanto al **tiempo de actividad física**, se recomienda una hora diaria. No obstante, si una persona no está acostumbrada al ejercicio es posible que sea demasiado para comenzar. En ese caso, es preferible comenzar con menos tiempo e ir aumentando de forma progresiva. Por ejemplo, empezar con 20 minutos diarios e ir aumentando cada semana diez minutos más.

A ese tiempo se deben sumar entre 5 y 10 minutos de **calentamiento**, imprescindible antes de cualquier ejercicio físico para prevenir lesiones y preparar el aparato cardiovascular. Al final del ejercicio debemos repetir otros 5 minutos para disminuir gradualmente el latido cardíaco y relajar los músculos.

Es posible que al principio no seamos conscientes de todos los beneficios y nos concentremos en la dificultad e incomodidad. Para encontrar la motivación necesaria las primeras semanas de ejercicio y conseguir que se convierta en un hábito podemos buscar **una recompensa saludable**. Una vez acostumbrados al ejercicio, la satisfacción de conseguir metas y las propias sustancias que generan placer y bienestar serán la recompensa.

Debemos buscar algo que nos satisfaga al tiempo que no contrarreste el esfuerzo realizado. Por ello, el clásico *“tomar unas cañas”* después de practicar deporte es poco recomendable. Algunos ejemplos de recompensas saludables son:

- Compartir un café con amigos/familia.
- Un baño relajante.
- Un zumo natural.

- Una pieza de fruta.
- Escuchar nuestra música favorita.

Retomando la necesidad de encontrar un ejercicio que se adapte a nuestros gustos personales, cabe tener en cuenta que **existen infinidad de actividades y deportes**: en equipo o individuales, en interior o en exterior, de agua o no, etcétera. Pese a parecer evidente, cuando se piensa en practicar ejercicio a veces solo se contempla la posibilidad de salir a correr o levantar peso. Es notablemente distinto asistir a una clase de baile, practicar un deporte acuático, entrenar en un gimnasio o atreverse con un deporte de aventura y debemos plantear todas las posibilidades para encontrar la actividad que se convierta en hábito.

En función de los requerimientos y de los efectos sobre el organismo, se pueden clasificar **tres grandes grupos de ejercicios**:

1. **Aeróbicos**. Ejercicios basados en la resistencia, como correr, nadar, jugar a fútbol, zumba... Ayudan a mejorar la circulación y la capacidad muscular, tonifican los músculos y tejidos y mejoran el estado de ánimo, disminuyendo la adrenalina y segregando endorfinas.
2. **Anaeróbicos**. Ejercicios basados en la fuerza, que generalmente requieren un gran esfuerzo en un tiempo breve, como las carreras de velocidad o el levantamiento de peso. Aumentan la fuerza, la resistencia y la dureza de los músculos, por lo que generalmente aumentan la masa muscular. También mejoran la función cardíaca y elevan el colesterol HDL.
3. **De flexibilidad**. Ejercicios basados en el estiramiento y relajación de músculos, como yoga, pilates, tai chi... Aumentan la capacidad de movimiento de músculos y articulaciones, mejorando el equilibrio y la postura. También ayudan a liberar estrés y a mejorar la circulación.

Para evitar la acumulación de grasa, quemar calorías y mejorar el tono muscular es suficiente con practicar **ejercicios aeróbicos**, pero en un proceso de adelgazamiento es recomendable practicar también **ejercicio anaeróbico**, que ayuda a aumentar la resistencia y evitar la pérdida de masa muscular.

Es conveniente que las personas con sobrepeso evidente u obesidad consulten a un especialista antes de lanzarse a la práctica de ejercicio físico para conocer sus limitaciones –si las hubiera– y evitar lesiones. Además, si se está siguiendo una dieta de adelgazamiento severa, conviene regular la intensidad de la actividad física para evitar sobreesfuerzos.



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



**Hospital
de Manises**



www.hospitalmanises.es