

# ¿Cómo evitar el exceso de peso y la obesidad?



**Dr. Jordi Argimón**  
Unidad de Lípidos  
Hospital del Sagrat Cor [Barcelona]



**SEA**

Sociedad Española de Arteriosclerosis

<http://www.searteriosclerosis.org>

# ¿Cómo evitar el exceso de peso y la obesidad?

Dr. Jordi Argimón. Unidad de Lípidos. Hospital del Sagrat Cor [Barcelona]

Mantener el peso dentro de unos límites razonables es muy importante para el normal funcionamiento del corazón, los vasos sanguíneos, el metabolismo, los huesos y otros órganos de nuestro cuerpo.

## Valoración del peso corporal

Para saber si nuestro peso es adecuado hemos de dividir el peso (expresado en kilos) por el cuadrado de la altura (expresada en metros) y así conoceremos nuestro *índice de masa corporal (IMC)*. Por ejemplo, una persona que mida 1,75 metros y pese 75 kg tendrá un IMC de 24,5 kg/m<sup>2</sup>.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kilos)}}{\text{Altura (metros) al cuadrado}}$$

Ejemplo

$$\text{IMC} = \frac{75 \text{ kg}}{1,75^2} = 24,5 \text{ kg/m}^2$$

En la tabla podemos ver cómo se valora si el IMC es normal o no.

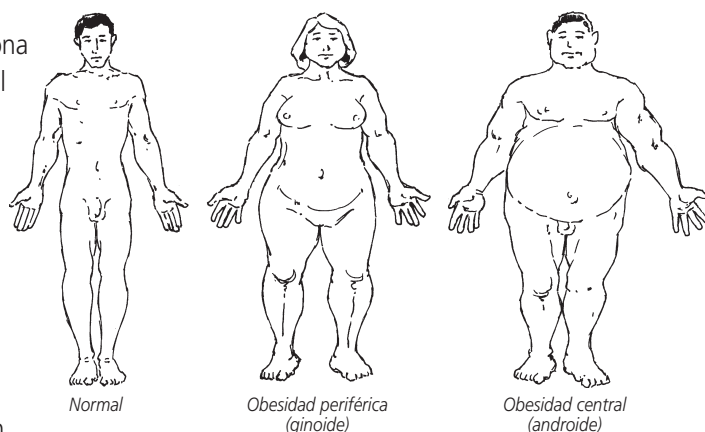
Índice de masa corporal (kg/m <sup>2</sup> )	¿Cómo se considera?
Inferior a 18,5	Más bajo de lo aconsejable
18,6 – 24,9	Normal
25 – 29,9	Un poco más de lo adecuado (sobrepeso)
30 – 34,9	Excesivo (obesidad de grado I)
35 – 39,9	Muy excesivo (obesidad de grado II)
Igual o mayor de 40	Exceso grave (obesidad mórbida)

## El perímetro abdominal

En las personas con exceso de peso es importante medir el perímetro abdominal para saber si el problema de la obesidad se centra más en el abdomen, situación en la que hablamos de *obesidad central, abdominal o androide*, o fuera del abdomen (glúteos, muslos, brazos), situación en la que hablamos de *obesidad periférica o ginoide* (véase figura). La obesidad central es la que tiene peores consecuencias para el metabolismo (favorece el desarrollo de diabetes y gota) y el sistema cardiovascular.

### ¿Cómo sabemos si la obesidad es central o periférica?

Midiendo el perímetro abdominal con una cinta métrica, estando la persona de pie y después de haber expulsado el aire. La cinta tiene que rodear el abdomen a la altura del ombligo. Si el perímetro abdominal es mayor de 88 centímetros en la mujer o de 102 centímetros en el hombre podemos hablar de obesidad central. Si en una persona con exceso de peso el perímetro abdominal es menor que los valores mencionados, hablamos de obesidad periférica.



## ¿Cómo podemos mantener el peso dentro de lo normal?

Para mantener el peso dentro de los límites normales hay que mantener un balance energético equilibrado, es decir, las calorías que comemos y las que gastamos han de ser aproximadamente las mismas. Si queremos perder peso hemos de gastar algo más de lo que comemos y, al contrario, si tomamos más calorías de las que gastamos nuestro peso aumentará, ya que estas calorías, al no quemarse, se almacenarán en forma de grasa. Hay grandes diferencias en la cantidad de calorías que contienen los distintos alimentos.

Por ejemplo, y de forma aproximada:

- Un plato de cualquier **verdura** u **hortaliza**, exceptuando las legumbres y sin salsa o aceite: **40 calorías**.
- Una **fruta** (1 kiwi grande, una manzana mediana, medio plátano, 1 rodaja de melón, 15 uvas, 3 albaricoques, 12 cerezas, 2 higos medianos, media granada, media papaya mediana, una naranja): **60 calorías**.
- **Fécula** (2 rebanadas de pan blanco, un panecillo o medio plato de pasta o de arroz): **80 calorías**.
- **Productos lácteos** (1 taza de leche desnatada, un yogur desnatado, 1/4 de taza de queso bajo en grasa, 1 cucharadita de queso parmesano rallado): **100 calorías**.
- **Grasas** (una cucharadita de cualquier aceite vegetal o de margarina, una cucharada de frutos secos, 10 aceitunas pequeñas): **45 calorías**.

El contenido calórico de un plato de verdura o ensalada puede cambiar exageradamente si le añadimos aceite, ¡45 calorías más por cada cucharadita!. Ya que la grasa es el principio inmediato que contiene más calorías, al comer carnes se aconseja escoger carnes magras, comerlas en poca cantidad (no más de 100 gramos al día) y, si es posible, sustituirlas por pollo o pavo sin piel o por pescado.

Otro aspecto muy importante es aumentar el gasto de calorías haciendo ejercicio. Cualquier ejercicio es válido, teniendo en cuenta que si usted tiene más de 40 años y no está entrenado, antes ha de consultar a su médico. Mientras no sepa el grado de actividad que está capacitado para realizar, puede caminar. Al menos hay que ser activo tres horas a la semana y, si es posible, una hora todos los días.

## Puntos a tener en cuenta para prevenir y tratar la obesidad

- Lea las etiquetas de los alimentos para conocer su composición y seleccionar los alimentos más adecuados.
- Evite los alimentos muy ricos en grasas y azúcares, que son los que más calorías contienen. Por ejemplo, muchos productos de pastelería y bollería. También los alimentos muy grasos en general, como algunos embutidos, platos precocinados y alimentos fritos, postres azucarados, helados.
- Los refrescos contienen mucho azúcar, incluso los de sabor algo amargo como la tónica o el bitter, por lo que hay que sustituirlos por productos *light*.
- Coma alimentos pobres en calorías. Las hortalizas y verduras siempre tienen que estar presentes en nuestras comidas principales (conviene tomar 2 platos al día). Estos alimentos son muy nutritivos porque contienen vitaminas y minerales, y muy pocas calorías. También es recomendable que coma 2-3 piezas de fruta al día.
- Consuma hidratos de carbono complejos (féculas) como el pan (sin grasa añadida), patatas, arroz, pasta italiana y legumbres.
- Siga un horario regular de comidas. No pique entre horas.  
Es aconsejable repartir la ingesta diaria en cuatro o cinco tomas, ya que el ayuno prolongado aumenta la sensación de hambre. Además, las comidas abundantes favorecen que se forme tejido graso en nuestro cuerpo.

## Otros puntos a tener en cuenta para evitar el exceso de peso

- Disminuir el consumo de alcohol. El alcohol es un aporte de calorías extras y así nos ayuda a ganar peso o nos puede hacer más difícil perderlo.
- En algunos casos puede ser necesario recurrir a medicamentos para el tratamiento de la obesidad. Para ello es imprescindible la consulta al médico, ya que siempre habrá que valorar la relación entre el riesgo y el beneficio. Evite tomar productos de herboristería o preparados cuya composición no se indique claramente y no hayan sido recomendados por un médico.
- La cirugía de la obesidad está reservada para los casos de obesidad grave, o en los que se producen alteraciones graves del metabolismo u otras complicaciones. Aunque la eficacia y seguridad de la cirugía ha experimentado un notable avance en los últimos años, la selección de las personas que pueden beneficiarse de la cirugía requiere una cuidadosa y amplia evaluación del paciente.

## Errores comunes

Hay muchas ideas equivocadas en torno a la alimentación y su relación con la obesidad que no nos deben confundir. Vayan como muestra los siguientes ejemplos:

- **La fruta, de postre, engorda.** La fruta es un buen postre, mucho mejor que otros postres ricos en grasa y azúcares. El azúcar de la fruta se absorbe más despacio que otros azúcares y cuando el estómago está lleno al final de la comida aún más, lo que facilita su metabolismo.
- **Beber agua durante las comidas engorda.** No es cierto, ya que el agua no aporta ninguna caloría, por lo que no puede engordar, se tome con las comidas o fuera de ellas.
- **Eliminar todos los hidratos de carbono para perder peso.** Es un error, ya que son la principal fuente de energía para nuestro organismo (la energía más limpia y fácil de utilizar). De hecho, la mitad de toda la energía que consumimos ha de proceder de los hidratos de carbono.
- **Retener líquidos engorda.** Engordar quiere decir aumentar la cantidad de grasa de nuestro cuerpo, no de agua. Además, la cantidad de agua del cuerpo está muy finamente regulada por el riñón y el sistema endocrino por lo que, aunque bebamos más de lo habitual, la cantidad de agua del cuerpo se mantiene dentro de unos límites muy estrechos. Forzar la pérdida de líquidos con hierbas o diuréticos o sudando en exceso no hace perder grasa y, en cambio, puede tener consecuencias negativas para la salud.



**SEA**

Sociedad Española de Arteriosclerosis

<http://www.searteriosclerosis.org>

Teléfono: 93 321 11 10

Comité de   
unidades de lípidos