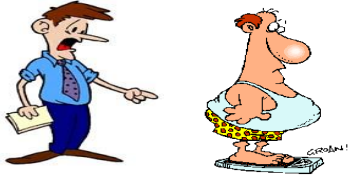


SOBREPESO Y OBESIDAD

OBESIDAD: Es un estado de salud anormal, caracterizado por una excesiva acumulación de grasa en los tejidos grasos del cuerpo, produciendo un serio peligro para la salud.

DETALLES IMPORTANTES: Es una de las enfermedades más comunes en los países desarrollados. Se calculan 300 millones de casos de obesidad en todo el mundo.

Afortunadamente esta enfermedad puede prevenirse en gran medida si se producen cambios en el estilo de vida. Estudios internacionales han demostrado que la obesidad y las enfermedades asociadas, constituyen entre el 2% al 7% del gasto total de salud.



FACTORES PREDISPONENTES:

- Genéticos.
- Biológicos (hormonas).
- Medioambientales.
- Conductuales.
- Envejecimiento.
- Estrés.
- Embarazo.
- Medicamentos.
- Sedentarismo.
- Exceso consumo de alimentos

INDICE DE MASA CORPORAL: Para determinar cual es el peso adecuado, se utiliza el INDICE DE MASA CORPORAL. Es el resultado de dividir el peso por la talla al cuadrado.

IMC: $\frac{\text{peso}}{\text{Talla} \times \text{Talla}}$

Hasta 25 = Normal.
De 25 a 30 = Sobrepeso.
Mayor de 30 = Obesidad.

Se considera **normal** cuando oscila entre **18 y 25**, de **riesgo** entre **25 y 29** y de **alto riesgo** si es superior a **30**.

En un varón normal de 18 años, el 12% de su peso es grasa, mientras que en una joven sana de 18 años es el 25%.

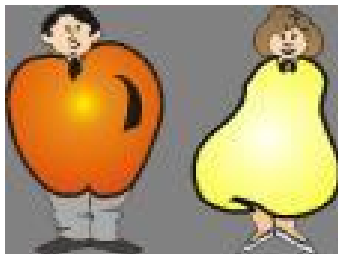
En condiciones normales y con alimentación equilibrada, el organismo cuenta con mecanismos encargados de mantener un balance energético apropiado. La energía se almacena en forma de tejido adiposo. El cuerpo humano dispone de esta forma de grasa-energía para desarrollar las actividades.

TIPOS DE OBESIDAD

Distribución de la Grasa:

Androide: "Forma de Manzana" Intraabdominal y pecho.

Es más común en los varones y se relaciona con la diabetes, arteriosclerosis, hipertensión arterial y aumento del riesgo cardiovascular.



Ginoide: "Forma de Pera" Caderas, muslos, glúteos. Es más frecuente en las mujeres y suele asociarse a vérices, y problemas osteoarticulares.

PREVENCIÓN:

- Dieta equilibrada.
- Ejercicio físico en forma regular.
- Evitar el sedentarismo.
- Control periódico de la presión.
- No fumar.

EL OBJETIVO:

- Disminuir de peso.
- Cambiar los hábitos.
- Hacer ejercicios diariamente.
- Alimentarse sanamente.
- Nunca dejarse estar.
- Puedo de todo pero poquito.
- Controlar las Consecuencias.

CONSECUENCIAS:

- Hipertensión Arterial.
- Dislipidemias
- Diabetes.
- Fatiga.
- Alteraciones de la piel.
- Artrosis.
- Enfermedad cardiovascular.
- Alto riesgo en embarazo.
- Pérdida de la autoestima.
- Y más.....

El Grado de Riesgo depende, entre otros factores, de la cantidad relativa de exceso de peso, la localización de la grasa corporal, de cuánto es el aumento y la cantidad de actividad física.

La mayoría de los problemas generados por la obesidad, pueden mejorarse adelgazando entre un 10 y 15%, aumentando simultáneamente la actividad física, con el beneficio que esto significa.

OBESIDAD INFANTIL:

Los hijos de padres obesos tienden a ser también obesos. No siempre se debe a factores genéticos o hereditarios, sino a hábitos alimentarios inadecuados. Alrededor de una tercera parte de la obesidad adulta se inicia en la niñez.

El 26,4% de los niños y adolescentes argentinos sufren de sobrepeso y obesidad. (Sociedad Arg. de Pediatría)

Las enfermedades asociadas más frecuentes con la Obesidad Infantil son: Cardiovasculares, Diabetes, Malformaciones Óseas.



Tanto en el niño como en el adulto, la obesidad es el resultado de un balance positivo de energía (ingestión de una dieta de mayor valor calórico que el gasto de energía). Solamente un 5% es atribuible a problemas genéticos o endocrinos. La mayoría de los casos, es obesidad de tipo nutricional y está asociada a la ingestión de dietas hipercalóricas, y a escasa actividad física. El sobrepeso, la obesidad, la conducta alimentaria y la imagen corporal, están interrelacionadas y deben ser atendidas de manera comprensiva para que no afecte al niño.

Las madres deberán enseñar a sus hijos desde temprano, a disfrutar comiendo frutas y verduras, procurando evitar alimentos ricos en grasas y con pobre contenido en proteínas que como las frituras, formen parte de su dieta habitual.



Que se debe hacer para evitar el sobrepeso infantil ?

- Se recomienda a las mujeres obesas alcanzar un peso ideal antes de quedar embarazadas.
- Amamantar al bebé los primeros seis meses de vida.
- No iniciar otros alimentos antes de los tres meses de edad.
- Limitar los alimentos con alto contenido de grasa y calórico.
- Limitar el consumo excesivo de proteínas.
- Favorecer la actividad física.

MEDIDAS: Obesidad Infantil

- Prevención del sedentarismo.
- Promoción de la actividad física.
- Hábitos alimentarios adecuados
- Terapia conductual.

No hay evidencia que el tratamiento farmacológico sea efectivo en la obesidad infantil. Las dietas hipocalóricas son menos efectivas que la modificación del estilo de vida.

El apoyo familiar es necesario para el éxito del tratamiento.

TRATAMIENTO

Dietético: Pobre en grasas saturadas y rica en verduras, legumbres, frutas y pescado. Tratar de beber agua para saciar la sed. Evitar bebidas azucaradas y consumir en forma moderada las alcohólicas (preferible el vino que las destiladas de alta graduación).

Promover el consumo de cereales, leches descremadas y frutas.



Ejercicios Físicos: Evitar el sedentarismo. Promover el ejercicio físico practicándolo en forma regular. Se aconsejan los desplazamientos a pié, evitando el transporte en la medida de lo posible.

Terapia Conductual: El tratamiento de la conducta de las personas obesas está orientado a la modificación de los hábitos alimentarios, la actividad física, y estilo de vida. Favorecer los mensajes positivos para mejorar la autoestima.

Terapia Farmacológica: Los fármacos utilizados en el tratamiento de la obesidad tienen diferentes formas de actuar: Los Anorexígenos (disminuyen la sensación de hambre). Los que aumentan el gasto energético. Los que disminuyen la absorción de nutrientes (peligrosos).

Los que disminuyen la absorción de las grasas (usar con cuidado).

Quirúrgico: El método no está contemplado en las prestaciones del Programa Médico Obligatorio de Emergencia del M. de S. de la Nación.

Las técnicas a emplear pueden ser:

Cirugía Abierta

By-Pass Gástrico.

By-Pass Bilio-Pancreático.

Gastroplastia.

Cirugía Laparoscópica

Banda Gástrica Ajustable.

By-Pass Gástrico.

Otros Métodos

Globo Intragástrico.

COMENTARIO

Para el control del Sobrepeso y la Obesidad es necesaria la participación activa de los profesionales de la salud, la industria alimenticia, los medios de comunicación y los ciudadanos para fomentar el consumo de dietas sanas y la actividad física como un estilo de vida. Esta responsabilidad compartida consiste en promocionar fundamentalmente dietas saludables bajas en grasas y con alto contenido de verduras y frutas. También es necesario poner énfasis en los beneficios de la actividad física, teniendo en cuenta la creciente urbanización, el aumento de la actividad sedentaria y el envejecimiento de la población.



ANOREXIA Y BULIMIA

Se trata de alteraciones psicológicas caracterizadas por la obsesión por el peso y la imagen corporal.

Si bien para algunos autores aparecen como cuadros diferentes, deben considerarse fundamentalmente como un **trastorno de la conducta alimentaria**.

Estas afecciones tienen mayor incidencia en el sexo femenino (90%). Aparecen generalmente en la pubertad. Los casos en la clase social baja, población asiática y negra, son escasos.

La **anorexia** se caracteriza por la aversión a la comida para lograr una pérdida de peso rápida. El cuadro clínico muestra una **marcada desnutrición**.



La **Bulimia** (hambre de buey), se manifiesta por una ingesta frecuente y compulsiva de gran cantidad de alimentos, seguida de un sentimiento de culpabilidad que obliga al paciente a provocar el vómito.

El **tratamiento** de ambas afecciones es psicológico y nutricional.

Datos estadísticos demuestran que a los cuatro años de iniciado el mismo, se recuperan el 50% de los pacientes.

Por tratarse de afecciones complejas, por si sólo el paciente no puede superarlas. Necesita de ayuda y tratamiento.

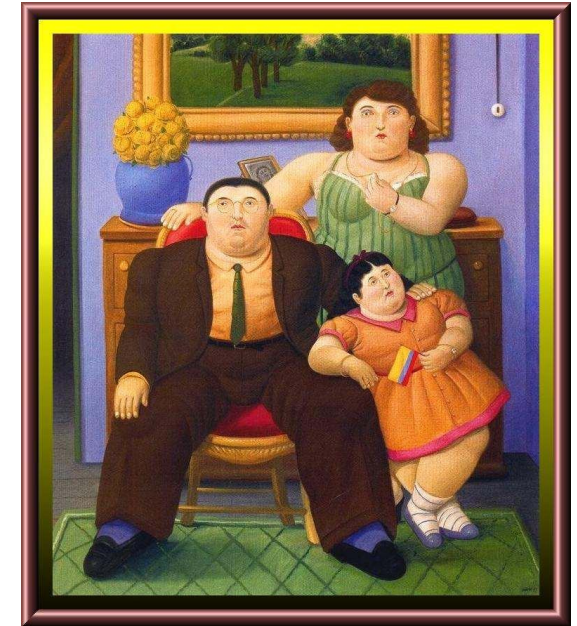
SU SALUD ES LO MAS IMPORTANTE !!

CONSULTE GRATUITAMENTE AHORA MISMO

LLAME GRATUITAMENTE AL 0800-288-7963



Obra Social de Técnicos de Vuelo de Líneas Aéreas



**SEDENTARISMO
SOBREPESO
OBESIDAD**

Equipo de Prevención