

Estos son algunos de los factores que podrían haber contribuido a su aumento de peso:

- Comer en exceso.
- Beber en exceso.
- Falta de ejercicio físico.
- Consumir los alimentos incorrectos en exceso, como por ejemplo alimentos con un alto contenido graso o calórico, comidas rápidas o postres.
- No consumir los alimentos adecuados en cantidades suficientes, como por ejemplo, alimentos ricos en fibras, comidas sin procesar o alimentos crudos o levemente cocidos.
- Enfermedades (como la diabetes o el hipotiroidismo) que no permiten que el cuerpo procese los alimentos correctamente.
- Enfermedades (como la artritis, la bronquitis o alguna enfermedad cardíaca) que le impiden moverse lo suficiente para quemar calorías.
- Ciertos medicamentos que provocan el aumento de peso.
- Permanecer demasiado tiempo sentado en el trabajo o frente al televisor.
- Comer cuando se siente aburrido, triste o solitario.
- Ser mayor de 40 años, pero comer y beber como lo hacía a los 20 años.

Por Paula Hartman Cohen

© 2012 Achieve Solutions

Fuente: Marsha Marcus, Ph.D., Profesora, Departamento de psiquiatría, Escuela de medicina de la Universidad de Pittsburgh, Pittsburgh, PA; Judith Matz, L.C.S.W., terapeuta especializada en el tratamiento de desórdenes alimenticios, autora de *The Diet Survivor's Handbook: 60 Lessons in Eating, Acceptance and Self Care*, Skokie, IL.

Revisado por Christopher Dennis, M.D., M.B.A., Médico en jefe, División comercial, SVP, Director médico regional de ValueOptions Inc., y Bryce Goff, Director de recuperación y resiliencia de ValueOptions Inc.



Recursos

Centros para la prevención y el control de las enfermedades

<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/obesity/facts.htm>

Institutos nacionales de salud

<http://win.niddk.nih.gov/statistics/index.htm#overweight>

Sociedad de obesidad

<http://www.obesity.org/news-center/the-obesity-epidemic.htm>

**Conectando
a nuestros miembros
con una vida saludable**

Para solicitar más información, llámenos al:

1-855-959-7340

O ingrese en nuestro sitio Web, en:

www.ichpcolorado.com

Y consulte la sección

Destacados...



La obesidad: ¿Qué es?



- La obesidad es una enfermedad grave.
- No aparece de la noche a la mañana.
- Puede tratarse.

¿Qué es la obesidad?

Tal vez haya notado que ya no puede ponerse el traje de baño que usaba el año pasado. O que ya no le quedan bien esos pantalones que tanto le gustaban. Admítalo, ha subido de peso. Al subir de peso, la ropa parece encogerse rápidamente. Ya no puede culpar a la lavadora por encoger su ropa.

Si le preocupa su peso, usted no está solo. En los Estados Unidos, más de 1 de cada 3 adultos y niños sufren de sobrepeso. Además, 1 de cada 3 adultos y 1 de cada 6 niños padecen obesidad.

A medida que crecemos, vamos subiendo y bajando de peso. Esto también sucede al modificar la dieta o el estilo de vida. En algunos casos, el cambio de peso depende de la época del año y no hay de qué preocuparse. Por ejemplo, en invierno las personas realizan menos ejercicio físico, y por lo tanto pueden aumentar de peso. Pero si esos quilos de más no desaparecen, es momento de hacer algo al respecto.

¿Cuánto es demasiado?

Usted se dará cuenta. Deberá comprar ropa nueva. Tal vez cambie su número de calzado. Tal vez se quede sin energía. O tal vez sienta dolor en las rodillas o la cadera. Ser gordo o flaco es más que una simple cuestión de estética. El sobrepeso puede traer problemas de salud. O puede representar un riesgo para la salud en sí mismo.

Piénselo bien. Las partes del cuerpo que nos mantienen en movimiento no crecen solo al aumentar de peso. El corazón, los pulmones y el cerebro conservan su tamaño original. Si añade un 10 o un 20% de su peso al cuerpo, estará obligándolo a realizar un mayor esfuerzo. Quienes sufren son el corazón, la espalda, las rodillas, la cadera y los pies. Esos quilos de más afectan al resto del cuerpo. Si ha aumentado más que eso, correrá el riesgo de padecer problemas de salud graves.



Si está preocupado, consulte con un médico.

Para decidir si su aumento de peso es grave, su médico tendrá en cuenta su sexo, su edad, su altura y su peso. Existen otros problemas de salud que pueden provocar el aumento de peso. Y algunos medicamentos también pueden provocarlo.

Por lo general, las mujeres suelen tener un mayor nivel de grasa corporal que los hombres. Y los hombres tienen una mayor masa muscular que las mujeres. El médico lo pesará y medirá su altura, su masa muscular y su nivel de grasa. Luego comparará su altura con su peso. Este examen lo ayudará a decidir si su aumento de peso es grave.

Si usted es delgado excepto en ciertas partes del cuerpo, es posible que tenga sobrepeso pero que no padezca de obesidad. Con una buena dieta y algo de ejercicio, podrá normalizar su peso. Solo deberá perder algunos quilos.

Sin embargo, si el sobrepeso es provocado por una capa de grasa que se extiende por todo el cuerpo, es probable que esté sufriendo de obesidad. No solo deberá perder peso, sino también grasa. Y si, además de aumentar el tamaño del cuerpo, también aumenta el de los brazos, las piernas y la cadera, podría padecer de obesidad mórbida. Esta es una enfermedad muy grave. Un médico deberá atenderlo en forma urgente. Deberá perder mucho peso y, por supuesto, la mayor cantidad de grasa posible.

La *obesidad* implica estar un 20% o más por encima del peso normal.

El modo más común de saber si una persona padece de sobrepeso u obesidad es el índice de masa corporal, o IMC. Se considera que una persona padece de sobrepeso si su IMC se encuentra entre 25 y 29,9. Las personas obesas son las que tienen un IMC superior a 30.

¿Cuáles son los factores que provocan la obesidad?

La obesidad no aparece de la noche a la mañana. No aparece luego de una semana de comer galletas navideñas. Lleva tiempo aumentar de peso, en especial cuando se trata de un aumento en el nivel de grasas. El aumento de peso puede ocurrir muy lentamente. Tan lentamente que la persona no lo nota hasta que la situación se le ha ido de las manos.

Hasta hace alrededor de 100 años, las únicas personas obesas eran aquellas que padecían de alguna enfermedad. La vida era difícil y la comida era muy costosa. Eran pocas las personas que podían darse el lujo de comer en exceso. Sin importar lo que comiera, la gente quemaba las grasas a lo largo del día.

No existían los



lavavajillas, los automóviles o la TV. Las calorías se quemaban caminando, lavando y colgando la ropa, cuidando de los animales, los cultivos y los niños, o levantando objetos pesados en el trabajo. Los dulces y los alimentos abundantes se guardaban para las fiestas y las ocasiones especiales.

Hoy en día, contamos con aparatos modernos y bienes que contribuyen a la comodidad. Ya casi no nos agitamos al realizar las tareas del hogar o en el trabajo. Los alimentos se preparan rápidamente y siempre están disponibles, incluso aquellos que no son saludables. Y las opciones en materia de alimentos son casi ilimitadas. No tenemos que esperar a una ocasión especial para comer pastel o tomar helado. Si lo deseamos, podemos comer un festín todos los días. Y, desafortunadamente, muchos de nosotros lo hacemos.

El exceso de peso puede afectar todos los aspectos de la vida. En el mundo actual, las personas delgadas son consideradas bellas, inteligentes y saludables. Las personas con sobrepeso son consideradas gordas y perezosas. Aquellos que padecen de sobrepeso suelen ser víctimas de discriminación en la escuela y el trabajo. Las personas que tienen algunos quilos de más podrían sentirse rechazadas, avergonzadas o deprimidas.



¿Por qué debemos preocuparnos?

Las personas que padecen de sobrepeso y obesidad corren riesgo de tener alta presión arterial, prediabetes y diabetes, así como también problemas en los huesos y las articulaciones. También pueden sufrir problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas de salud mental y ciertos tipos de cáncer.

Piénselo bien: ¿Qué sucede si coloca demasiadas piedras sobre una pequeña mesa de madera? La mesa se desmorona. Todo el peso acumulado le traerá problemas, y exigirá un mayor esfuerzo de los órganos que lo mantienen saludable.

Si usted padece de sobrepeso, obesidad u obesidad mórbida, podrá trabajar junto con su médico para buscar una solución saludable a su problema de peso. No solo logrará mejorar su salud, sino que también se sentirá mejor.