

## **OBESIDAD: Estrategias para bajar de peso**

### **Diagnóstico**

Para diagnosticar la obesidad, generalmente tu médico te hará un examen físico y te recomendará algunas pruebas.

Por lo general, estos exámenes y pruebas son los siguientes:

Detallar tus antecedentes médicos. Tu médico puede revisar tu historial de peso, tus esfuerzos para bajar de peso, tus hábitos de actividad física y ejercicio, tus patrones de alimentación y control del apetito, otras afecciones que has tenido, tus medicamentos, tus niveles de estrés y otros asuntos relacionados con tu salud. Tu médico también podría revisar el historial médico de tu familia para saber si tienes una predisposición a determinadas afecciones.

Realizar un examen físico general. Esto incluye medir tu estatura, verificar signos vitales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura, escuchar tu corazón y pulmones, y examinar tu abdomen.

Calcular tu IMC. El médico revisará tu índice de masa corporal (IMC). Un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más se considera obesidad. Los números superiores a 30 aumentan aún más los riesgos para la salud. El IMC se debe revisar por lo menos una vez al año porque puede ayudar a determinar los riesgos generales para tu salud y qué tratamientos pueden ser apropiados.

Medir la circunferencia de la cintura. La grasa almacenada alrededor de la cintura, a veces llamada grasa visceral o grasa abdominal, puede aumentar aún más el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes. Las mujeres con una medida de cintura (circunferencia) mayor de 35 pulgadas (89 centímetros) y los hombres con una medida de cintura mayor de 40 pulgadas (102 centímetros) podrían tener más riesgos para la salud que las personas con medidas de cintura más pequeñas. Al igual que con la medición del IMC, la circunferencia de la cintura debe revisarse al menos una vez al año.

Controlar otros problemas de salud. Si tienes problemas de salud conocidos, tu médico los evaluará. El médico también buscará otros posibles problemas de salud, como presión arterial alta, colesterol alto, tiroides poco activa, problemas hepáticos y diabetes.

La recopilación de esta información los ayudará a ti y a tu médico a elegir el tipo de tratamiento que más te conviene.

### **Tratamiento**

El objetivo del tratamiento contra la obesidad es alcanzar y mantener un peso saludable. Esto mejora la salud en general y reduce el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la obesidad.

Es posible que necesites trabajar con un equipo de profesionales de la salud, incluido un dietista, un consejero de comportamiento o un especialista en obesidad, para ayudarte a entender y hacer cambios en tus hábitos alimenticios y de actividad.

El objetivo inicial del tratamiento suele ser una pérdida de peso modesta: entre el 5 % y el 10 % de tu peso total. Esto significa que si pesas 200 libras (91 kg), solo tendrías que bajar

alrededor de 10 a 20 libras (de 4,5 kg a 9 kg) para que tu salud empiece a mejorar. Sin embargo, cuanto más peso pierdas, mayores serán los beneficios.

Todos los programas para la pérdida de peso requieren cambios en tus hábitos alimentarios y un aumento de la actividad física. Los métodos de tratamiento adecuados para ti dependen de la gravedad de tu obesidad, de tu estado general de salud y de tu voluntad para participar en el plan de pérdida de peso.

### **Cambios en la dieta**

Reducir las calorías y adoptar hábitos de alimentación más saludables es fundamental para superar la obesidad. Aunque puedes perder peso rápidamente al principio, la pérdida de peso constante a largo plazo se considera la forma más segura de perder peso y la mejor manera de mantenerlo de forma permanente.

No existe una dieta perfecta para perder peso. Elige una que incluya alimentos saludables y que creas que te dará buenos resultados. Los cambios en la dieta para tratar la obesidad consisten en lo siguiente:

**Reducir las calorías.** La clave para perder peso es reducir la cantidad de calorías que ingieres, y el primer paso es revisar tus hábitos de lo que comes y bebes para ver cuántas calorías consumes normalmente y de qué manera puedes reducirlas. El médico y tú pueden decidir cuántas calorías tienes que ingerir por día para bajar de peso, pero la cantidad normal es de 1200 a 1500 calorías para las mujeres y entre 1500 y 1800 para los hombres.

**Sentir saciedad al comer menos.** Algunos alimentos, como los postres, los caramelos, las grasas y los alimentos procesados, contienen muchas calorías en una pequeña porción. En contraste, las frutas y verduras proporcionan un tamaño de la porción más grande con menos calorías. Al comer porciones más grandes de alimentos que tienen menos calorías, reduces la sensación de hambre, consumes menos calorías y te sientes mejor con la comida, lo que aumenta la sensación de bienestar general.

**Elegir opciones más saludables.** Para que tu dieta sea más saludable, come más alimentos vegetales, como frutas, verduras y granos integrales. Además, elige fuentes magras de proteínas, como frijoles, lentejas y soja, y carnes magras. Si te gusta el pescado, trata de comerlo dos veces por semana. Limita la sal y el azúcar agregada. Consume pequeñas cantidades de grasa y asegúrate de que provengan de fuentes saludables para el corazón, como los aceites de oliva, la canola y los frutos secos.

**Restringe ciertos alimentos.** Determinadas dietas limitan la cantidad de un grupo de alimentos en particular, como los alimentos que tienen un contenido alto de hidratos de carbono o de grasa. Pregúntale a tu médico qué planes de alimentación son eficaces y cuáles podrían resultarte útiles. Las bebidas endulzadas con azúcar son una manera segura de consumir más calorías que lo deseado. Limitarlas o eliminarlas por completo es una buena idea para empezar a reducir el consumo de calorías.

**Reemplazos alimentarios.** Estos planes sugieren que reemplaces una o dos comidas por sus productos, por ejemplo, batidos o barritas de bajas calorías, así como que comas refrigerios saludables y que hagas una tercera comida equilibrada, con un contenido bajo de grasas y de

calorías. Este tipo de dieta puede ayudarte a perder peso a corto plazo. Sin embargo, estas dietas probablemente no te enseñen a cambiar tu estilo de vida general, así que es posible que tengas que seguir la dieta si quieres mantener tu peso.

**Desconfía de las soluciones rápidas.** Las dietas relámpago que prometen una pérdida de peso rápida y fácil pueden ser tentadoras, pero la realidad es que no existen alimentos mágicos ni soluciones rápidas. Las dietas relámpago pueden ayudar a corto plazo, pero los resultados a largo plazo no parecen ser mejores que los de otras dietas.

De manera similar, puedes adelgazar con una dieta relámpago, pero es probable que recuperes el peso perdido cuando la termines. Para perder peso y no recuperarlo, debes adoptar hábitos de alimentación saludables que puedas mantener con el tiempo.

### **Ejercicio y actividad física**

Aumentar la actividad física o el ejercicio es una parte fundamental del tratamiento contra la obesidad:

**Haz ejercicio.** Las personas con obesidad necesitan realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada para prevenir un mayor aumento de peso o para mantener la pérdida de una cantidad modesta de peso. Es probable que necesites aumentar progresivamente la cantidad de ejercicio a medida que mejoran tu resistencia y forma física.

**Mantente en movimiento.** Aunque el ejercicio aeróbico es la manera más eficiente de quemar calorías y perder el exceso de peso, todo movimiento adicional ayuda a quemar calorías. Estaciona más lejos de la entrada a las tiendas y toma las escaleras en lugar del ascensor. Usa un podómetro para saber cuántos pasos das realmente en el transcurso del día. Muchas personas tratan de alcanzar los 10 000 pasos todos los días. Aumenta progresivamente la cantidad de pasos que das a diario para alcanzar esa meta.

### **Cambios de conducta**

Un programa de modificación de la conducta puede ayudarte a hacer cambios en el estilo de vida para perder peso y no volver a recuperarlo. Entre los pasos a seguir, tendrás que analizar tus hábitos actuales para entender qué factores, episodios de estrés o situaciones pueden haber contribuido a la obesidad.

**Asesoramiento.** Hablar con un profesional de la salud mental puede ayudarte a abordar los problemas emocionales y de conducta relacionados con la alimentación. La terapia puede ayudarte a comprender por qué comes de más y a aprender formas saludables de afrontar la ansiedad. Además, puedes aprender a supervisar tu dieta y actividad física, a comprender los desencadenantes que te llevan a comer y a afrontar los antojos. El asesoramiento puede ser individual o grupal.

**Grupos de apoyo.** Encontrarás camaradería y comprensión en los grupos de apoyo donde otras personas comparten dificultades similares con la obesidad. Consulta al médico, hospitales locales o programas comerciales para la pérdida de peso sobre los grupos de apoyo en tu área.

## **Procedimientos endoscópicos para la pérdida de peso**

Este tipo de procedimientos no requiere ninguna incisión en la piel. Después de estar bajo anestesia, se insertan sondas flexibles y herramientas a través de la boca y la garganta hasta el estómago, todo procedimiento debe ser indicado por el médico especialista. Los procedimientos comunes incluyen:

**Gastroplastia endoscópica en manga.** Este procedimiento consiste en colocar puntos de sutura en el estómago para reducir la cantidad de alimentos y líquidos que el estómago puede contener de una vez. Con el tiempo, comer y beber en menor cantidad ayuda a la persona común a perder peso.

**Globo intragástrico para perder peso.** En este procedimiento, los médicos colocan un globo pequeño en el estómago. El globo se llena de agua para reducir la cantidad de espacio en el estómago, por lo que sentirás saciedad comiendo menos cantidad de alimentos.

## **Cirugía para bajar de peso**

La cirugía para bajar de peso (también conocida como cirugía bariátrica) limita la cantidad de comida que puedes ingerir cómodamente o disminuye la absorción de alimentos y calorías. Sin embargo, esto también puede ocasionar deficiencias nutricionales y vitamínicas, toda cirugía debe ser indicada por el médico especialista.

Estas son algunas de las cirugías frecuentes para bajar de peso:

**Colocación de una banda gástrica ajustable.** En este procedimiento, una banda inflable separa el estómago en dos sacos. El cirujano tensa la banda, como un cinturón, para crear un pequeño canal entre los dos sacos. La banda evita que la abertura se expanda y, por lo general, está diseñada para que quede colocada de forma permanente.

**Cirugía de bypass gástrico.** En la cirugía de baipás gástrico (en Y de Roux), el cirujano crea un pequeño saco en la parte superior del estómago. Luego, corta el intestino delgado a poca distancia por debajo de la parte principal del estómago y lo conecta al nuevo saco. Los alimentos y los líquidos fluyen directamente del saco a esta parte del intestino, sin pasar por la mayor parte del estómago.

**Manga gástrica.** En este procedimiento, se retira parte del estómago y se crea un reservorio más pequeño para la comida. Es una cirugía menos complicada que el baipás gástrico.

El éxito de la pérdida de peso después de la cirugía depende de tu compromiso para hacer cambios en tus hábitos de alimentación y ejercicio.

Otros tratamientos como medicación vía oral, hidrogeles, bloqueo de nervio vago, aspirado gástrico, etc., deben tener siempre evaluación exhaustiva por especialidad.

Fuente: Mayo Clínic - boletín informativo.

