Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Quiero perder peso: ¿cómo puedo hacerlo?

¿Qué es el sobrepeso?

El sobrepeso y la obesidad son un exceso de peso para la altura que tenemos.

El exceso de peso es malo para la salud a corto y a largo plazo. Puede causarte aumento de la tensión arterial, exceso de colesterol, problemas de corazón y diabetes y algunos tipos de cáncer. También, mayor riesgo de sufrir asma, apnea del sueño y problemas ortopédicos (espalda, rodillas,...).

Además, puede originarte discriminación escolar, aislamiento social, baja autoestima, depresión y ansiedad.

¿Puedo perder peso?

SÍ. Si se combina una dieta saludable con la práctica de actividad física se obtienen mejores resultados, más rápidos y duraderos.

¿Cómo se puede hacer?

-Consumiendo menos calorías

Para ello se debe cambiar el tipo de alimento y/o el tamaño de las raciones. Se deben comer menos grasas saturadas. Es decir, menos charcutería, fritos, rebozados, empanados, salsas, conservas, comida rápida, procesada o precocinada (hamburguesas, salchichas, patatas fritas, congelados que se hacen al microondas, pizzas, pollo frito, “fish and chips”, nachos), bollería, bebidas gaseosas o azucaradas, batidos, dulces, chucherías, zumos envasados, galletitas dulces o saladas, , sopas en polvo, pastillas de caldo...

Se cambiarán por frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales integrales. Son alimentos con menos calorías, que tienen mucha fibra. Sacian y hacen que se tenga menos apetito. Ayudan a comer menos.

Será más fácil si se tienen en casa alimentos sanos y se evita tener los no sanos. Ayudar a hacer la compra es bueno para aprender.

Se deben hacer 4 o 5 comidas al día. No saltarse el desayuno. Hacer al menos una comida en familia, y sin distracciones (como la TV o el teléfono móvil). Comer raciones más pequeñas. Y evitar el picoteo. Beber más agua. Tomar medio litro de leche o derivados lácteos al día (semidesnatado o desnatado). Aprender formas de cocinar simples (a la plancha, cocidos, al vapor, al horno, microondas).

El plato de Harvard puede ser útil para saber qué cantidades y qué tipos de alimentos son más importantes.

- ***Gastar más energía***.

Para ello es bueno tener una vida activa: Pasear, ir andando a clase, subir y bajar escaleras, ayudar en las tareas de casa, jugar al aire libre... Y hacer deporte.

Se sabe que hacer 180 minutos a la semana de ejercicio físico de intensidad media (p.e 3 sesiones de 60 minutos) hace perder peso. Si se puede hacer 60 minutos al día, mejor.

Es bueno combinar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. El término aeróbico (cardiovascular) se refiere al empleo de oxígeno por el cuerpo. Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración. El ejercicio anaeróbico (de resistencia) es el tipo de ejercicio que mejora la potencia y aumenta la masa muscular. Son ejercicios de corta duración (2 minutos) y de alta intensidad.

- Ejemplos de **ejercicios *aeróbicos***: Caminatas-rotes, baile. Tenis, natación. ciclismo, remo, saltos de soga y fútbol.
- Ejemplos de **ejercicios *anaeróbicos***: Levantamiento de pesas, abdominales, carreras breves e intensas (*sprints*), lanzamiento de balón medicinal, saltos de box (salto con ambas piernas sobre un cajón de distintas alturas), ejercicios isométricos (conservar la posición muscular un tiempo breve), barras y paralelas, flexiones, y sentadillas.

La adolescencia es una edad clave para desarrollar la capacidad física. El ejercicio gasta energía, disminuye la grasa y aumenta la masa muscular. A la vez mejora el rendimiento, las habilidades, la confianza y la autoestima. Se debe empezar poco a poco para evitar lesiones. Buscar un ejercicio que guste. Mejor al aire libre.

Hay que reducir el sedentarismo. No dedicar más de 1,5-2 horas al día a los videojuegos, ordenador, teléfono móvil y TV. Ver la publicidad favorece el picoteo frente al TV. La TV, la videoconsola y el ordenador deben estar en las zonas comunes de casa.

- Buscar la participación familiar:

El papel de los padres y de las personas que rodean es fundamental para el cambio de estilo de vida. A veces la familia puede convertirse en un obstáculo.

Hay familias de obesos. En ese caso los padres pueden no darse cuenta de que sus hijos lo son. Esto hace más complicado hacer cambios en los hábitos y en el tipo de alimentación. El estilo de vida de los padres influye mucho en el riesgo de obesidad de los hijos. Los padres reconocerán el problema más fácilmente si surge alguna enfermedad asociada, en el niño o en la familia.

Hay padres que piensan que la obesidad de sus hijos desaparecerá sola en la pubertad. Otros tienen miedo a que la dieta haga que sus hijos crezcan menos o desarrollen un trastorno de la conducta alimentaria. Pero en ambos casos suele ser al contrario. Se ha visto que el exceso de peso aumenta el riesgo de bulimia y/o del trastorno por atracón.

¿Cuánto peso debo perder y en qué tiempo?

El objetivo principal no es perder peso, sino cambiar de estilo de vida.

Para no alterar tu crecimiento y desarrollo, lo ideal es perder grasa sin perder músculo. En las etapas de crecimiento es difícil saber cuánto peso debes perder. **Un buen objetivo sería no coger peso a largo de los 2-3 años que estás creciendo**.

Cuidado con las dietas muy bajas en calorías o desequilibradas (las "dietas milagro"). Estas dietas pueden hacer que se pierda más peso y más rápido, pero no se deben hacer. Pueden causar déficits vitamínicos, de minerales y micronutrientes esenciales. Podrían afectar a la maduración de los huesos, al crecimiento y al ciclo menstrual. Además, no suelen ser efectivas a largo plazo. Casi siempre se vuelven a recuperar los kilos perdidos o más.

¿Cuándo consultar?

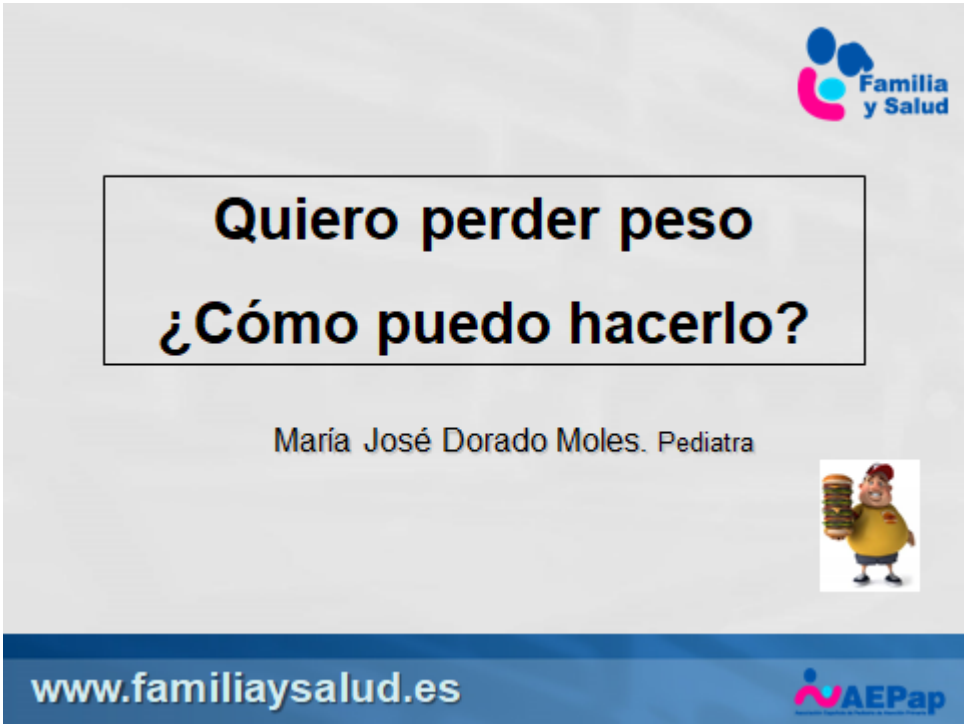
Es bueno que el tratamiento se haga con supervisión médica. La dieta, para no afectar el crecimiento y el desarrollo, y el ejercicio, para evitar lesiones.

Una dieta sana junto con la actividad física, hará que no se recupere el peso perdido. Y así poder mantener el éxito a largo plazo.

Compartimos otros enlaces que te pueden interesar...

- Tira "DEJA DE PONER EXCUSAS: Tips para bajar de peso". Infografía que de manera divertida enseña cómo perder peso. (Fuente: Nutricion Sin Mas www.nutricionsinmas.com/)
- Control del peso. Consejos generales. Pacific Medical Training.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 16-06-2013

Última fecha de actualización: 25-03-2019

Autor/es:

- María José Dorado Moles. Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid

