

Por su salud...

Huya de las dietas milagrosas que prometen adelgazar sin esfuerzo, por norma general están desequilibradas y son peligrosas.



La obesidad es una enfermedad y siempre debe ser tratada, ya que hace que vivamos menos tiempo y peor.

Independientemente de las recomendaciones que le facilitamos en este folleto, **SIEMPRE** debe consultar a un profesional sanitario.

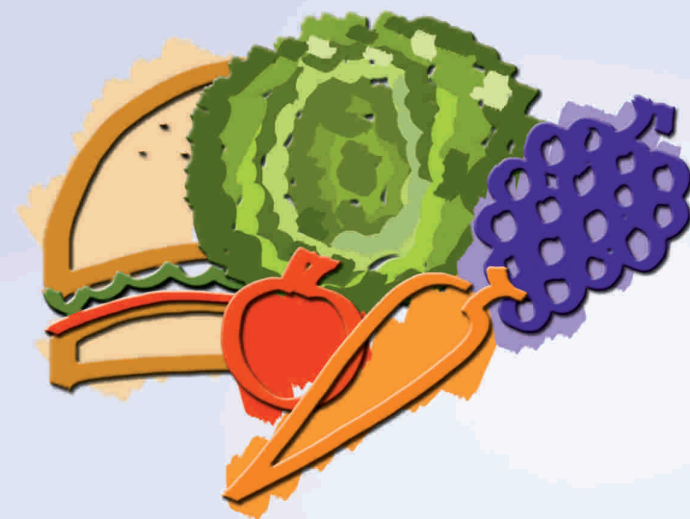


AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad,
Consumo y Cooperación
Servicios Municipales de Salud



CM CAJAMURCIA



La alimentación y la obesidad



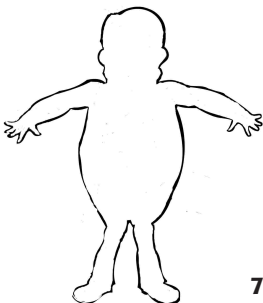
EL PUESTO DE TU SALUD

La obesidad es el incremento de peso debido al aumento de la grasa corporal.

Es un importante problema de salud. Las personas obesas pueden tener gran cantidad de complicaciones como problemas articulares y enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las hiperlipidemias y trastornos cardiovasculares entre otras.

Actualmente en Murcia casi un 60% de la población presenta algún grado de exceso de peso.

Podemos conocer cual es nuestra situación mediante un sencillo indicador, el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice se calcula dividiendo el peso (en kilos) entre la talla (en metros) al cuadrado:



Por ejemplo:
Para una persona que mide 1,60 metros y que pesa 70 kilogramos, su IMC se calcularía de la siguiente forma:

$$70 \text{ Kg} / (1,60 \text{ m})^2 = 27$$

Con el resultado del IMC se establece la clasificación de la obesidad

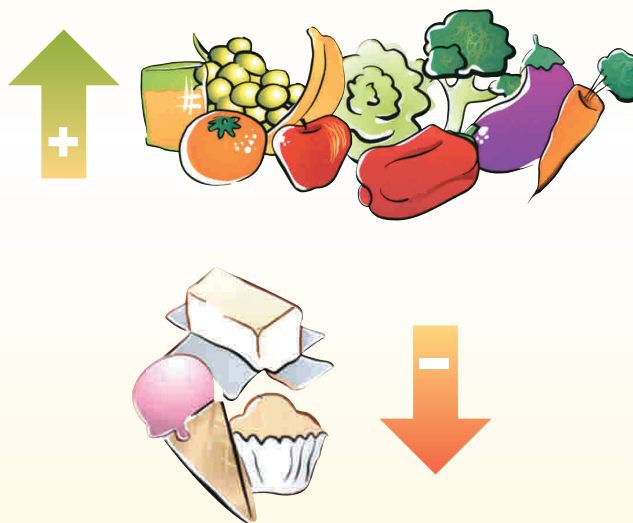
20 - 24.9:	PESO NORMAL
25 - 29.9:	SOBREPESO
MÁS DE 30:	OBESIDAD

La obesidad aparece cuando el número de calorías ingeridas es superior al número de calorías gastadas. Además de una predisposición genética, inciden muchos otros factores como la falta de actividad física y unos malos hábitos alimentarios.

Recomendaciones

Para su prevención y/o tratamiento, es fundamental una reeducación de hábitos, intentando que la alimentación sea lo más variada posible.

En general, se debe aumentar el consumo de verduras, hortalizas, frutas, cereales y legumbres y disminuir el consumo de grasa (para esto utilizaremos lácteos desnatados, carnes magras y técnicas de cocinado sencillas).



A lo largo del día debemos repartir la alimentación en 3 ingestas principales (desayuno, comida y cena) y unas pequeñas ingestas a media mañana y en la merienda para evitar picotear entre horas.

Hay que procurar tomar cantidades moderadas de todos los alimentos sin necesidad de pesarlos.

Ningún alimento debe estar prohibido, pero los que contienen más calorías (dulces, frutos secos, grasas,...) deben consumirse con mucha moderación.

Además es necesario la práctica de ejercicio físico, que aparte de ayudar a perder peso, tiene efectos muy beneficiosos para la salud, esto lo podemos conseguir con una sencilla fórmula:

Caminar un mínimo de 40 minutos al día 4 días a la semana.



Un cambio en los hábitos de la vida cotidiana como usar las escaleras en lugar del ascensor y el transporte público en vez del coche, también nos ayudarán en la pérdida de kilos.

Tenga paciencia, perder peso requiere su tiempo