

Consejos Generales para Pérdida de Peso



¿Por qué debería perder peso?

El sobrepeso y la obesidad son un grave problema de salud asociado a una reducción de la esperanza de vida y de la calidad de la misma. Muchas enfermedades respiratorias, del corazón, de la circulación, de las articulaciones e incluso la aparición de muchos cánceres están asociados al exceso de peso. Si además tiene que someterse a una intervención quirúrgica, los riesgos de complicaciones respiratorias y anestésicas graves se multiplican, así como la posibilidad de complicaciones graves de la propia cirugía (entre ellas la infección severa de la herida, la no cicatrización...). Por todo ello, es muy recomendable que se proponga una pérdida de peso antes de plantearse una intervención quirúrgica. En algunos casos, el exceso de peso imposibilita de por sí la intervención quirúrgica, por lo que no puede plantearse la intervención hasta la pérdida efectiva de peso (caso por ejemplo de las grandes hernias o eventraciones).

¿Qué medidas debo tomar?

La primera recomendación que debemos hacerle es que se ponga en manos de un especialista médico, que adecue las medidas a tomar a su caso en concreto (por ejemplo a si tiene usted diabetes, hipertensión, algún problema endocrino, su estilo de vida, su actividad...). Mientras tanto, puede poner en marcha una serie de medidas:

- Aumente su actividad diaria. Caminar una hora al día puede ser un buen comienzo.
- Procure no saltarse comidas. Si le entra hambre entre horas, coma fruta, yogures desnatados o algunos frutos secos (siempre que las raciones sean limitadas). Coma a menudo, pocas cantidades. Sírvese siempre platos pequeños. Es preferible repetir dos platos pequeños que servirse de entrada un plato muy grande o muy cargado.
- Aumente la cantidad de agua que bebe al día: al menos dos litros diarios. No tome alcohol ni bebidas azucaradas.
- Evite los azúcares refinados. Puede tomar cereales, siendo los más recomendables los integrales. La bollería y los dulces están especialmente prohibidos.
- Aumente el consumo de fibra natural: verduras y frutas completas (no zumos de frutas). En algunos casos puede venirle bien algún suplemento de fibra.
- Evite las carnes muy grasas. Los embutidos y procesados cárnicos como las salchichas están especialmente desaconsejados.
- Evite la comida basura (fast food): hamburguesas, perritos, pizzas...
- Las “dietas milagro” no existen y pueden ser peligrosas. Las dietas ricas en proteínas o disociadas no están aconsejadas. Si desea una pérdida de peso eficaz y duradera, debe cambiar sus costumbres y conservarlas a largo plazo.
- Cocine con poca grasa: plancha, parrilla, wok, horno... Evite fritos y rebozados.

