

## **SOBREPESO**

La obesidad es un problema muy complejo, que no se puede atribuir a una sola causa o a un solo componente de la dieta, sin embargo puede derivar en múltiples patologías. Por tanto, una alimentación correcta puede ser uno de los mejores medios para la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

### **Recomendaciones generales**

Se podría considerar que la dieta es la piedra angular del tratamiento de la obesidad, entendiendo por dieta una orientación nutricional diferente según cada paciente. Así es importante, la forma de comer, la cantidad y el tipo de alimentos a consumir, el modo de distribuirlos a lo largo del día... Es decir, la popularmente conocida como "dieta equilibrada", tan comentada en los últimos tiempos, tan de moda actualmente y que en la práctica requiere de todo un aprendizaje en alimentación y en nutrición.

Dado el importante papel que tiene la alimentación para conseguir una pérdida de peso, o al menos para evitar ganancias del mismo, se podrían sugerir algunos consejos dietéticos prácticos, útiles y más o menos fáciles de llevar a cabo a la hora tanto de prevenir como de tratar el sobrepeso o la obesidad.

### **Consejos nutricionales**

1. Elegir alimentos con poca grasa.
2. Moderar el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescado.
3. Consumir frutas, verduras y hortalizas en abundancia.
4. Beber agua, entre 1,5 y 2 litros diarios.
5. Limitar el consumo de alimentos fritos, rebozados o cocinados con excesiva grasa. Serán de elección los alimentos cocidos o a la plancha.

### **Consejos conductuales**

1. Repartir la alimentación en 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
2. Comer despacio y masticar muy bien los alimentos.
3. Comer sentado.
4. Nunca se debe saltar el desayuno, ya que un ayuno prolongado favorece la activación de mecanismos de almacenamiento de grasa.
5. No se debe picar entre horas. En su caso, cuando se tenga hambre, se debe disponer de alimentos de bajo contenido calórico (por ejemplo, una manzana), o realizar alguna actividad que ocupe tiempo y atención disipando así la idea de comer.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

### **Consejos psicológicos**

1. Utilizar platos pequeños y extender la comida en ellos.
2. Intentar ser creativos en la cocina, utilizar condimentos que den a los platos un olor, sabor y colorido agradables, evitando así la monotonía.
3. Planificar de antemano lo que se va a comer, y preparar las comidas cuando no se tiene hambre.
4. Ir a la compra con una lista cerrada de productos.
5. No debe existir una lista de prohibiciones y de obligaciones, sino una información detallada de la forma de comer.

### **Modificación de ciertos hábitos de vida: el ejercicio físico y sus beneficios**

El ejercicio físico es la segunda piedra angular del tratamiento del sobrepeso y la obesidad y en la mayoría del paciente la dieta sola consigue escasos beneficios a la larga si no va acompañada de un ejercicio físico moderado pero constante. Este nos aporta los siguientes beneficios:

1. Reduce la masa grasa. Cuanto mayor sea el peso, se gastan más calorías para el mismo tiempo empleado en el desarrollo de la actividad física.
2. Disminuye la morbí-mortalidad por todas las causas, por lo que aumenta la esperanza de vida.
3. Modera la presión arterial, aumenta los niveles de HDL-colesterol y disminuye los triglicéridos. Mejora la sensibilidad a la insulina y el metabolismo de glucosa.
4. Puede aumentar la masa muscular corporal y con ello en algunas ocasiones se puede producir incremento de peso aunque disminuya el volumen corporal.
5. Mejora la función articular y la densidad ósea.
6. Mejora la capacidad cardiorrespiratoria.
7. Tiene efectos psicológicos positivos, ya que el ejercicio produce confortabilidad, reduce la ansiedad y ayuda a controlar el estrés.

### **Complementos alimenticios**

#### **1. Saciantes/Ansiolíticos**

**Cromo Picolinato 200 µg (Nutrinat Evolution):** El cromo ayuda a disminuir la ansiedad por ingerir dulces.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Calm Active® (Nutrinat Evolution):** Contribuye a la reducción de ansiedad. El GABA también es beneficioso para la pérdida de peso y el intercambio de grasa por músculo.

## **2. Complementarios: Drenaje renal y hepatovesicular**

**Herbadetox® BIO (Phytoceutic)**

### **Hongos medicinales**

**Maitake (*Grifola frondosa*) (Hawlik):** Puede reducir los depósitos de grasa y glucosa a nivel hepático. Diversos estudios clínicos han demostrado un efecto evidente en la reducción del peso corporal.

**Melena de León (*Hericium erinaceus*) (Hawlik):** Protege la mucosa del tracto gastrointestinal, favoreciendo la depuración del organismo. Además, algunos ingredientes activos, reducen el nivel de lípidos a nivel sanguíneo, los cuales suelen estar incrementados en personas con sobrepeso.

**Córdiceps (*Cordyceps sinensis*) (Hawlik):** Incrementa el metabolismo, lo cual puede favorecer el proceso de pérdida de peso. Además, presenta un efecto de protección antioxidante en la diabetes, favoreciendo también la reducción de glucosa en sangre.

**Reishi (*Ganoderma lucidum*) (Hawlik):** Estimula el metabolismo basal y regula el nivel de glucosa en sangre. Además, presenta un efecto inhibitorio de la sensación de hambre y promueve la estabilidad psicológica.