

Los propósitos de bajar de peso pueden salvar vidas

La obesidad es la segunda causa de muerte y los hispanos tienen más riesgo de contraer enfermedades relacionadas con este problema

Servicios de La Opinión - Los Ángeles

La vanidad es frecuentemente la fuerza impulsora detrás de todos los buenos propósitos de bajar de peso para el nuevo año. Sin embargo, aquellos que sueñan con ver una figura más esbelta reflejada en el espejo deberían tener en consideración su salud.

De acuerdo con el Centro de Control de Enfermedades (CDC), un asombroso 61% de los adultos en Estados Unidos presenta sobrepeso. Además, un estudio dado a conocer recientemente por el CDC muestra que los fallecimientos debido a la obesidad pronto sobrepasarán al tabaco como la principal causa de muerte evitable.

Esto no es sorpresa, ya que la obesidad está vinculada a muchos padecimientos peligrosos para la salud. Por ejemplo, de acuerdo con la Asociación Americana de Cardiología, la obesidad es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardíacas, la causa principal de muerte entre los hispanos.

También está vinculada a la diabetes tipo 2 la cual, según la Asociación Americana de la Diabetes, aqueja a 18 millones de estadounidenses. De acuerdo con los CDC, la diabetes afecta desproporcionadamente a los hispanos, en una relación dos a tres veces más alta que a otros grupos étnicos. De hecho, más del 8.2% de los hispanos en Estados Unidos padece de diabetes. Además, los hombres y mujeres con sobrepeso u obesidad tienen un riesgo mayor de padecer otras muchas enfermedades, incluyendo cáncer del colon, enfermedad coronaria, hiperlipidemia, artritis e hipertensión, por sólo nombrar algunas.

“La obesidad se ha convertido en nuestra principal crisis de salud nacional”, expresó el doctor Sam Ho, director médico corporativo de PacifiCare. “Las personas con sobrepeso están expuestas a enfermedades del corazón, pero también a otros padecimientos relacionados. A menudo, una persona con una enfermedad cardíaca también padece de diabetes o de otras enfermedades que son exacerbadas por la obesidad”.

Coma sanamente

Ya que estamos entrando en el nuevo año y está planificando sus buenos propósitos, el doctor Sam Ho recomienda que aquellos que quieran bajar de peso hagan pequeños cambios en sus dietas:

1. No fría los alimentos. En su lugar, para consumir menos grasa y menos calorías, hornee, ase en el horno o en la parrilla, hierva o cocine en horno de microondas.
2. Para las meriendas, prefiera frutas y verduras frescas en lugar de frituritas galletitas y gaseosas.

3. Quite el salero de la mesa de la cocina y de la estufa para evitar cocinar con sal o usarla en las comidas. En su lugar use aliños sin sal.

4. Cuando coma fuera, sustituya los platos adicionales con alto contenido de grasa y de sodio, como papas fritas y aros de cebolla rebozados, por alternativas más saludables como papa horneada sencilla o verduras sin sal.

5. Limite el tamaño de su ración. Las personas generalmente se comen casi todo lo que tienen en sus platos, independientemente de la cantidad real de comida. Use platos más pequeños para ayudar a controlar el tamaño de las raciones.

6. Vigile el saldo de su "chequera alimenticia". Lleve un diario de lo que come, de su actividad física y de su peso. Usted y su médico pueden usar esta información para ajustar su dieta y su régimen de ejercicios para alcanzar sus objetivos.

Inicie un régimen de ejercicios

Junto con una nutrición adecuada, los ejercicios juegan un papel importante en la lucha contra la obesidad. Comenzar y mantener un régimen de ejercicios puede parecer desalentador y desagradable, pero no tiene por qué serlo. La clave radica en hacer pequeños cambios que se ajusten a su estilo de vida:

1. Haga ejercicio como parte de su día normal. Por ejemplo, suba las escaleras en lugar de usar el elevador, o camine durante la hora de almuerzo.

2. Elija actividades que sean divertidas, no tediosas. Desarrolle un repertorio de varias actividades que usted puede disfrutar. De esa forma, el ejercicio nunca parecerá aburrido ni rutinario.

3. Planifique vacaciones y paseos con la familia que incluyan actividades vigorosas como excursionismo, montar bicicleta, esquiar y nadar.

4. Unase a un club recreativo local concentrado en el ejercicio, por ejemplo, un club de excursionismo o de ciclismo. Pertenecer a un grupo le ayuda a mantener su motivación.

5. No se sobrepase. Haga actividades de un nivel bajo a moderado, especialmente en los primeros tiempos. A medida que se ponga más en forma puede incrementar gradualmente la duración e intensidad de sus actividades. Para ayudar a quemar las calorías adicionales necesita hacer ejercicio moderado al menos 30 minutos al día la mayor parte de los días de la semana. Pero concédase un crédito por las actividades que ya realiza, tales como subir escaleras, empujar un cochecito o trabajos de jardinería.

Pida ayuda

Aquellos que están intentando bajar de peso deben consultar con el médico.

"Las personas pueden conseguir un peso saludable con sólo hacer cambios modestos en su rutina diaria, como una dieta con menos calorías y menos grasa y haciendo ejercicio moderado regularmente", dice la dietista titulada Leslie Shigemasa. "Pero el primer paso antes de hacer ningún cambio es que las personas consulten con el médico. Este puede trabajar con usted en el desarrollo de objetivos de nutrición y condiciones físicas que le ayuden a alcanzar y mantener su peso".

La gente también puede consultar con sus planes de salud para ver si ofrecen programas de control del peso. Los planes de salud ahora incluyen formas de llevar la cuenta de comportamientos saludables y así ganar créditos valaderos para incentivos como membresías a clubes de salud, vacaciones o incluso menores primas mensuales de seguro.

En detalle

Más información:

Asociación Americana de Cardiología en el sitio www.americanheart.org.