



PROMOCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SOBREPESO

¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima del que sería deseable en relación a la talla. Por obesidad entendemos el acúmulo excesivo de grasa corporal. Medimos el sobrepeso y la obesidad a través del IMC (Índice de Masa Corporal):

$IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$. Ej. $IMC = 60 / (1,64)^2 = 23,3$.

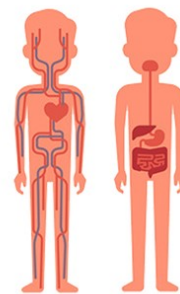
IMC Normal = 18,5 a 24,9.

IMC Sobrepeso = 25 a 29,9 IMC Obesidad = >30 .

¿Qué efectos tiene sobre la salud el exceso de peso corporal?

Tener un peso excesivo le puede provocar:

- Alteraciones Cardiovasculares (infarto agudo de miocardio, angina de pecho y aumento de la tensión arterial entre otras).
- Diabetes (aumento glucemia en sangre).
- Alteraciones respiratorias: Síndrome de Apnea del Sueño.
- Alteraciones circulatorias, dermatológicas, digestivas.
- Aumento del riesgo en las intervenciones quirúrgicas.
- Disminución de la calidad de vida.
- Aumento de la mortalidad.



¿Qué podemos hacer para disminuir de peso?

El aumento de peso está directamente relacionado con: Hábitos alimentarios, Actividad física y Factores psicológicos.

- Debe controlar el tipo de productos alimentarios que consume (reducir grasas, bollería, fritos...).
- No coma entre horas, no se exceda en la cantidad, tómeselo a su tiempo.
- Aumente la actividad física para mejorar su estado de salud. Camine una hora al día, consulte con su médico la posibilidad de hacer deporte dos días a la semana.
- Intente no comer en exceso para aliviar la ansiedad, ni saltarse comidas por tener sentimiento de culpabilidad.

