

Adelgacé, ¿Cómo mantengo mi peso?

Todo está en sus manos. Ya conoce sobre la obesidad y sus consecuencias. La Revista **es** le ha brindado un menú variado de recomendaciones nutricionales y rutinas de ejercicio para cambiar su estilo de vida, para que no caiga en los “rebotes”, que solo lo frustran y desmotivan.

Redacción: Mario Carballo de la Espriella, nutricionista y entrenador personal de Vida Optima. Tel.: 2208-8220

La obesidad tiene muchos y variados orígenes como son un inadecuado estilo de vida carente de una alimentación balanceada y nutritiva y poca o nula actividad física regular; y los desórdenes de tipo metabólico con trasfondo genético o idiopático (desconocido), en los cuales la parte emocional tiene un gran peso por la misma presión social. Sin ahondar en los detalles, cada individuo debe tomarse el tiempo suficiente para encontrar el por qué, y resolverlo de manera integral.

En el 2001, los autores Rena R. Wing y James O Hill -en su libro *Successful Weight Loss Maintenance*. Annual Rev, Nutr. 2001- definieron el mantenimiento de peso exitoso a largo plazo como el que ocurre cuando los individuos que intencionalmente han perdido al menos un 10% de su peso corporal logran mantenerlo al menos por un año.

National Weight Control Registry (NWCR)

En el reciente Congreso Latinoamericano de Obesidad (CLAO 2008) en San José, Costa Rica, el médico Mauricio Barahona. Miembro Fundador de ACEO (Asociación Costarricense del Estudio para la Obesidad) expuso un estudio vigente en el sitio www.nwcr.ws del National Weight Control Registry (NWCR). En la muestra, los participantes eran mayores de 18 años y presentaban una pérdida de peso mayor o igual a 30 libras (13.6 Kg) que lograban

conservar por al menos un año. Lo interesante del estudio es la descripción de cómo perdieron peso y las estrategias que se utilizaron. Algunas consideraciones importantes son:

- La alimentación se caracteriza por ser baja en calorías (alrededor de 1400 kcal/día), baja en grasas (frituras por ejemplo), con un mínimo de 5 tiempos de comida (desayuno, almuerzo, cena y meriendas), y una adecuada selección de la cantidad y de la calidad de los alimentos que se consumen.
- Todos los participantes realizan actividad física regular y significativa.
- Monitorear el peso es una estrategia cognitivo-conductual que permite mantener un buen nivel de autoconciencia y la detección temprana de la ganancia de peso.
- Ganar peso nuevamente se asocia a la pérdida en el control de la alimentación y a la disminución de la actividad física, y debe tratarse lo antes posible.
- Los fármacos, en particular la sibutramina tiene un papel importante en facilitar el mantenimiento de peso, en especial en pacientes con determinados perfiles psicológicos. Este punto debe tener un estricto control del médico especialista.
- La cirugía bariátrica -tipo de cirugía utilizada en el tratamiento de la obesidad- Tiende a ser una opción exclusiva para aquellos pacientes con un IMC mayor de 40 o con un índice superior a 35 que presentan enfermedades graves en relación con la obesidad. Esta debe acompañarse de un programa de tratamiento interdisciplinario que aumente la responsabilidad y la participación del paciente en el proceso de tratamiento, promueva un cambio conductual a largo plazo hacia un estilo de vida saludable y busque una pérdida de peso permanente. ●