

Manejo del peso

Publicado el: 18-06-2018

El manejo del peso es el mantenimiento del peso corporal a un nivel saludable. El ejercicio regular y una dieta saludable son esenciales cuando del control de peso se trata. Un plan de manejo del peso depende de si la persona tiene sobrepeso o peso insuficiente. Una manera fácil de calcular el peso corporal deseable para una persona es utilizar la siguiente fórmula:

- Mujeres: 50 kg (100 libras) para los primeros 1.5 m (5') de altura más 2.5 kg (5 libras) por cada 2.5 cm (1') adicionales.
- Hombres: 53 kg (106 libras) para los primeros 1.5 m (5') de altura más 3 kg (6 libras) para cada 2.5 cm (1') adicionales.
- Para una estructura corporal delgada, se debe restar un 10%; para una estructura grande se debe agregar un 10%.

Las mediciones de la masa y grasa corporales se utilizan para determinar si una persona está por debajo o por encima de su peso. Un dietista o un fisiólogo del ejercicio debidamente certificado puede ayudar a calcular la grasa corporal. La cantidad de grasa corporal recomendada difiere entre los hombres y las mujeres.

Para las mujeres:

- Cantidad de grasa corporal recomendada: 20 a 21%.
- La mujer norteamericana promedio tiene aproximadamente de 22 a 25% de grasa corporal.
- Una mujer con más de 30% de grasa corporal es considerada obesa.

Para los hombres:

- Cantidad recomendada: 13 y 17% de grasa corporal.
- El hombre norteamericano promedio tiene aproximadamente de 17 a 19% de grasa corporal.
- 25% o más es considerado obesidad

El índice de masa corporal (IMC) es una medición indirecta de la composición corporal y tiene en cuenta tanto el peso como la estatura. Este índice ayuda a determinar el riesgo de padecer ciertas enfermedades, incluyendo diabetes e hipertensión.

Para calcular el IMC, ver el artículo sobre Índice de Masa Corporal.

Es importante anotar que los términos "con sobrepeso" y "obeso" no significan la misma cosa. Ver obesidad.

El manejo del peso para una persona que ha tenido sobrepeso incluye mantener una actividad física continua y controlar la cantidad de los alimentos ingeridos.

BAJO PESO

La anorexia nerviosa y la bulimia son trastornos alimentarios asociados con una alteración negativa de la imagen corporal. La anorexia nerviosa es un trastorno que consiste en una limitación alimentaria extrema autoimpuesta que produce una pérdida de peso peligrosamente

rápida al punto de la inanición. Este trastorno es más común en las mujeres adolescentes, aunque también puede presentarse en hombres, niños y adultos.

La bulimia consiste en comer en exceso seguido de vómitos autoinducidos y suele estar asociada con la anorexia nerviosa. Con mucha frecuencia no hay una pérdida de peso significativa y la condición puede pasar inadvertida hasta que el individuo pide ayuda.

La excesiva pérdida de peso intencional puede provocar un peso corporal peligrosamente bajo de la persona. Para este tipo de personas, el manejo del peso implica mantener un consumo suficiente de alimentos para evitar la pérdida del peso ganado.

CALORÍAS PARA EL MANTENIMIENTO DEL PESO

Para mantener el peso, se puede utilizar la siguiente fórmula:

- 10 calorías por libra (aproximadamente 500 g) de peso corporal deseable, si es una persona sedentaria o muy obesa
- 13 calorías por libra de peso corporal deseable, para las personas con un bajo nivel de actividad o para las que son mayores de 55 años.
- 15 calorías por libra de peso corporal deseable para las personas con un nivel de actividad moderado.
- 18 calorías por libra de peso corporal deseable para quienes realizan actividades intensas.

Niveles de actividad:

- Actividad baja: actividad física regular no planificada; el único tipo de actividad física que se realiza es ocasional, los fines de semana o en semana (como el golf o el tenis recreativo).
- Actividad moderada: participación en actividades físicas como nadar, trotar o caminar rápido durante 30 a 60 minutos cada vez.
- Actividad intensa: participación en una actividad física vigorosa durante 60 minutos o más, por lo menos 4 ó 5 veces por semana.

UNA DIETA BALANCEADA

- No comer carne más de una vez al día. Se recomiendan el pescado y las aves más que la carne roja o procesada, ya que engordan menos.
- Evitar los alimentos fritos porque absorben las grasas de los aceites de cocina y aumentan el consumo de grasa de la dieta. Se recomienda cocinar los alimentos al vapor o a la plancha pero, si es preciso freírlos, se deben utilizar aceites poliinsaturados como el de maíz.
- Reducir el consumo de sal, ya sea bajo la forma de sal de mesa o en intensificadores del sabor que la contengan, como el glutamato monosódico (GMS).
- Es muy importante incluir fibra en la dieta. Se encuentra en los vegetales de hojas verdes, las frutas, los granos, las hojuelas de afrecho, las nueces, los tubérculos y los alimentos integrales.
- No ingerir más de 4 huevos a la semana, porque aunque son una buena fuente de proteína y bajos en grasas saturadas, tienen un alto contenido de colesterol, por lo que se deben consumir con moderación.
- Elegir frutas frescas como postre, en lugar de galletas dulces, tortas o budines.
- El exceso nunca es bueno, ya sea de calorías o de un tipo particular de alimentos. Una dieta bien balanceada con variedad es la mejor manera de satisfacer todas las necesidades alimentarias de una persona.

- Seguir las recomendaciones de la pirámide de los grupos básicos de alimentos.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL PESO

Para que el mantenimiento del peso tenga éxito, a continuación se dan una serie de pautas básicas:

- La actividad física aeróbica ayuda a incrementar el tejido muscular y a quemar calorías. Dicha actividad física debe estar balanceada con una dieta para mantener el peso deseado. Los cambios graduales de los hábitos alimenticios ayudan a fomentar cambios permanentes en el estilo de vida. El asesoramiento y la modificación del comportamiento pueden ser necesarios.
- Ingerir una dieta bien balanceada y saludable.
- Evitar el alcohol o beber con moderación.

RECURSOS

Un dietista certificado es un recurso excelente para el manejo individualizado del peso porque suministra información sobre clases y programas existentes en la comunidad.

Se pueden obtener boletines para el consumidor, a través de la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission en los Estados Unidos) que evalúan los programas comerciales para el manejo del peso.

Nota: 1 Caloría equivale a 1.000 calorías o a 1 Kilocaloría. Ver dieta y calorías.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>