

¿Cómo debe ser la alimentación de una persona con obesidad mórbida?

Dentro de los trastornos alimentarios, la obesidad es la más frecuente. Definimos como obesidad al “incremento en el porcentaje del tejido adiposo corporal, frecuentemente acompañado de un aumento de peso, cuya magnitud y distribución condicionan la salud del individuo”.


En términos generales, se define como obesidad a todo aumento del tejido adiposo de más del 27% en hombres y 33% en mujeres. En su más simple expresión, representa un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. Puede haber un individuo con peso normal pero un % graso muy alto, entonces, es un obeso (ej: personas en silla de ruedas). La obesidad es una enfermedad crónica, que no tiene cura, sólo se recupera.

Sus causas pueden ser diversas: el nivel de actividad física, el consumo excesivo de grasas y de hidratos de carbono son algunos de los factores que intervienen en el peso corporal. A su vez, una mayor reserva de energía no asegura una nutrición adecuada y algunos micronutrientes pueden resultar carentes, como es el caso del hierro –nutriente crítico en la Argentina-.

Cabe destacar que aunque el sobrepeso y la obesidad son problemas que afectan cada vez a más individuos, la publicidad de alimentos y bebidas obesogénicas es cada vez más agresiva e insta más a su consumo. La moda exige una utopía: estar delgado y lucir atlético, trabajar muchas horas diarias y comer alimentos altos en grasa y energía acompañados de grandes cantidades de alcohol. Tal vez hasta no sea importante cómo se consigue ese cuerpo fibroso y libre de grasa... la salud está en segundo plano, lo que más importa es la estética y el consumo. La imagen y los íconos son las vedettes de las sociedades modernas.

¿Qué métodos existen para determinarla?

Dentro de los Métodos Antropométricos tenemos al BMI o Índice de Quetelet: peso (kg)/talla²(m).

- Normopeso: BMI 18.5-24.9
 - Sobrepeso o Grado I: BMI 25-29.9 Si desea saber si su peso corporal es adecuado según
 - Obesidad o Grado II: BMI 30-39.9
 - Obesidad mórbida o Grado III: su BMI, haga click aquí...  **Averigüe su Índice de Masa Corporal!**
- BMI >40

¿Es un problema que afecta a mucha parte de la población argentina?

Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada en el año 2005 en la Argentina, reveló que casi la mitad (49,1%) de los hombres y mujeres de más de 18 años están excedidos de peso (Ministerio de Salud de la Nación, 2005). De ellos, el 34,5% tiene sobrepeso -42% varones y 27,2% mujeres- y el 14,6%, obesidad -15,4% varones y 13,9% mujeres- (Ministerio de Salud de la Nación, 2005).

Obesidad mórbida: su tratamiento y alimentación

Ahora bien, como ya dijimos, la obesidad mórbida se debe a numerosos factores causales, por lo que el tratamiento debe ser integral: nutricionista, médico, psicólogo/psiquiatra, profesor de educación física.

Sólo realizar tratamiento médico o nutricional no es suficiente si no se suma la actividad física y el tratamiento en salud mental.

Uno de los problemas más frecuentes de estos pacientes es que realizan dietas perjudiciales para su salud (ver artículo "¿Cómo saber si una dieta es perjudicial para la salud? Una nutricionista te lo cuenta").

En síntesis, un paciente que padezca obesidad mórbida debe seguir los siguientes lineamientos:

- Debe incluir TODOS los grupos de alimentos (cereales, frutas y verduras, carnes y huevos, lácteos, grasas y azúcares -estos dos últimos en menor proporción-).
- Deben respetar los gustos y hábitos del paciente.
- No ser excesivamente bajas en calorías.
- Ser sostenible a lo largo del tiempo.
- No prometer resultados como por ejemplo: "panza chata", "cola firme", "mejor tono en los brazos": es el cuerpo el que decide cómo bajar, no lo podemos manejar a través de la dieta.
- Y, sobre todo, **SER PERSONALIZADA.**
- Realizar actividad física en forma diaria (al menos 30 minutos distribuidos en el día).
- Incluir apoyo psicológico.
- Medicación y/o cirugías según indicación médica.



¡No deje de consultar al nutricionista, podemos ayudarlo!