

El sobrepeso y el mantenimiento de la pérdida de peso¹

Anne Mathews, Lauren Foster y Wendy Dahl²

¿Qué se considera sobrepeso?

El sobrepeso y la obesidad, ambos grados de exceso de grasa corporal, son problemas de salud significativos. La grasa corporal frecuentemente se estima usando el índice de masa corporal—“Body Mass Index” (BMI, por sus siglas en inglés), el cual se calcula usando la altura del individuo y el peso. La Tabla 1 muestra las categorías que usamos para definir la grasa del cuerpo en los adultos usando el BMI.

Tabla 1. Categorías de índice de masa corporal para adultos (“Practical Guide: Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults” 2000).

Estado	BMI
Bajo Peso	= 18,5
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obeso 1	30-34,9
Obeso 2	35-39,9
Obeso 3	= 40

¿Qué ocurre con los niños con obesidad?

La tasa de crecimiento de los niños obesos es particularmente preocupante, considerando que muchos adolescentes obesos se convierten en adultos obesos (Revels, Kumar, and Ben-Assuli 2017). Los adultos obesos tienen un riesgo mucho más alto de contraer enfermedades crónicas incluyendo la diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer e hipertensión.



Figura 1. Hacer ejercicio y mantenerse activo le ayudará a aumentar su metabolismo a través del día.

Créditos: Thinkstock.com

¿Qué podemos hacer para tomar acción?

El primer paso es saber cuándo empezar un plan de manejo de peso para prevenir el aumento adicional de peso. La Tabla 2 muestra los tratamientos recomendados para personas de acuerdo con su BMI y condiciones concomitantes (enfermedades asociadas) como la diabetes, el

1. Este documento, FSHN13-04s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: abril 2013. Repasado junio 2016, enero 2020 y mayo. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Anne Mathews, profesora asistente; Lauren Foster, ex estudiante de pregrado; Wendy Dahl, profesora asociada; Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

la presión arterial alta y las enfermedades del corazón (NHLBI 2000).

¿Cómo bajar de peso?

Para muchas personas, la pérdida de peso es una batalla crónica. Las dietas populares a menudo son poco exitosas porque no se pueden seguir de forma permanente. No hay una dieta mágica que le pueda hacer bajar de peso inmediatamente, pero a continuación se enumeran algunos buenos consejos para la pérdida de peso de una manera estable y de largo plazo.

1. Las porciones importan: la pérdida de peso y el mantenimiento del peso tienen que ver con el equilibrio y la moderación. Intente usar platos y tazones más pequeños que le ayuden a disminuir el tamaño de su porción (Pedersen, Kang, and Kline 2007). Otro consejo es esperar al menos 10 minutos después de terminar de comer antes de volver por un segundo plato.

2. Sea activo: hacer ejercicio y mantenerse activo le ayudará a aumentar su metabolismo durante todo el día.

3. Todo el mundo es diferente: para que usted pueda mantener la pérdida de peso a largo plazo, debe estar familiarizado con su cuerpo y con sus hábitos alimenticios. Identifique qué situaciones o alimentos son particularmente tentadores para usted y trate de modificarlos, sin negárselos por completo.

4. Haga que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales: seguir las pautas de MiPlato (<http://www.choosemyplate.gov>) es una gran manera de reducir la grasa y las calorías, y aumentar la densidad nutricional en sus comidas. Las frutas y los vegetales tienen una buena cantidad de fibra y de agua para ayudarle a mantenerse satisfecho.

5. ¿Come usted cuando no tiene hambre?: algunas veces esto está bien, pero si lo hace muy frecuentemente esto podría contribuir a que gane peso. Mantenga un registro de alimentos por unos días. Registre su nivel de hambre y saciedad antes y después de cada comida. Agregue notas sobre su humor. Tener en cuenta cuándo el aburrimiento, la frustración, el estrés o la tristeza contribuye a que se exceda en las comidas es el primer paso para ganar control.

6. Pésese regularmente: los estudios demuestran que el pesarse regularmente (una vez a la semana) está asociado con una disminución del peso corporal y con el mantenimiento del peso (Van Wormer et al. 2009)

7. No se salte las comidas: distribuya el consumo total de calorías durante todo el día, con un consumo de 4 a 5 comidas/aperitivos por día incluyendo el desayuno. El consumo de más calorías más temprano en el día puede ayudarle a controlar mejor el hambre para que coma menos durante el transcurso de día (de Castro 2004).

8. Rodéese de apoyo: hable con su familia, amigos y compañeros de trabajo y dígales cómo pueden ayudarle, como por ejemplo no ofrecerle segundos platos y ofrecerle ensalada y fruta en lugar de pizza y pastel en las fiestas.

9. Establezca metas para mantenerse motivado: después de haber perdido peso y una vez que se terminen los cumplidos, puede sentirse como si no hay ningún incentivo para continuar con sus buenos hábitos. La clave es encontrar maneras de *mantenerse* en su meta de peso como también *llegar* a su peso ideal. Regístrese para una caminata de la comunidad. Explore nuevas actividades que pueda disfrutar como la jardinería, caminatas, tenis o aeróbicos en el agua, kayak o montar en bicicleta—o simplemente camine después de la cena como una rutina familiar en las tardes. Enfóquese en la calidad de su dieta y bríndese una recompensa, que no sea de alimentos, cuando alcance su meta de mantenimiento de peso.

¿Por qué es tan difícil mantener el peso?

El mantenimiento de la pérdida de peso es complicado por muchos factores que lo hacen parecer una tarea imposible. Una pérdida de peso exitosa es a menudo seguida por un aumento de peso constante. Las personas que hacen dietas tienden a volver a los hábitos anteriores y disminuir las actividades diarias mientras pierden la “mentalidad de dieta.” El perder peso también induce a los cambios hormonales o a reducir la masa corporal magra, lo que hace más difícil la pérdida de peso. Sin embargo, la actividad física puede ofrecer estos cambios.

¿La pérdida de peso a largo plazo es posible?

¡Sí! Uno de cada 6 adultos ha mantenido alrededor del 10% de su máximo peso durante al menos un año. ¿Cuál es su secreto? De acuerdo con el Control de Registro Nacional del Peso—*National Weight Control Registry* (Wing and Hill 2001):

- 78% desayunan todos los días.

- 75% se pesan al menos una vez a la semana.
- 62% ven menos de 10 horas de televisión a la semana.
- 90% hacen ejercicios, en promedio, alrededor de una hora.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente local de Ciencias de la Familia y el Consumidor (FCS) de la oficina de Extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) le puede proporcionar información confiable.

Más información nutricional confiable se puede encontrar en: <http://www.nutrition.gov/>

Referencias

De Castro, John. 2004. "The time of day of food intake influences overall intake in humans." *The Journal of Nutrition*. 134: 104–111.

Jensen, Michael D., Donna H. Ryan, Caroline M. Apovian, Jamy D. Ard, Anthony G. Comuzzie, Karen A. Donato, Frank B. Hu, Van S. Hubbard, John M. Jakicic, Robert F. Kushner, Catherine M. Loria, Barbara E. Millen, Cathy A. Nonas, F. Xavier Pi-Sunyer, June Stevens, Victor J. Stevens, Thomas A. Wadden, Bruce M. Wolfe, and Susan Z. Yanovski. 2014. "2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults." *Circulation* 129 (25_suppl_2):S102-S138. doi: 10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee.

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). 2000. "Practical Guide: Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults." Accessed January 22, 2020. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd_c.pdf

Pedersen, Sue., Jian Kang, and Gregory A. Kline. 2007. "Portion control plate for weight loss in obese patients with Type 2 diabetes mellitus." *Archives of Internal Medicine*. 167: 1277–83.

Revels, Stephanie, Sathish A. P. Kumar, and Ofir Ben-Assuli. 2017. "Predicting obesity rate and obesity-related healthcare costs using data analytics." *Health Policy and Technology* 6 (2):198-207. doi: <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.02.002>.

VanWormer, Jeffrey., Anna Martinez, Brian Martinson, A. L. Crain, Gretchen Benson, Daniel Cosentino, and Nicolaas Pronk. 2009. "Self-weighing promotes weight loss for obese adults." *American Journal of Preventive Medicine*. 36: 70–3.

Wing, Rena, and James Hill. 2001. "Successful weight loss maintenance." *Annual Review of Nutrition*. 21: 323–41.

De Castro, John. 2004. "The time of day of food intake influences overall intake in humans." *The Journal of Nutrition*. 134: 104–111.

Jensen, Michael D., Donna H. Ryan, Caroline M. Apovian, Jamy D. Ard, Anthony G. Comuzzie, Karen A. Donato, Frank B. Hu, Van S. Hubbard, John M. Jakicic, Robert F. Kushner, Catherine M. Loria, Barbara E. Millen, Cathy A. Nonas, F. Xavier Pi-Sunyer, June Stevens, Victor J. Stevens, Thomas A. Wadden, Bruce M. Wolfe, and Susan Z. Yanovski. 2014. "2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults." *Circulation* 129 (25_suppl_2):S102-S138. doi: 10.1161/01.cir.0000437739.71477.ee.

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). 2000. "Practical Guide: Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults." Accessed January 22, 2020. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd_c.pdf

Pedersen, Sue., Jian Kang, and Gregory A. Kline. 2007. "Portion control plate for weight loss in obese patients with Type 2 diabetes mellitus." *Archives of Internal Medicine*. 167: 1277–83.

Revels, Stephanie, Sathish A. P. Kumar, and Ofir Ben-Assuli. 2017. "Predicting obesity rate and obesity-related healthcare costs using data analytics." *Health Policy and Technology* 6 (2):198-207. doi: <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.02.002>.

VanWormer, Jeffrey, Anna Martinez, Brian Martinson, A. L. Crain, Gretchen Benson, Daniel Cosentino, and Nicolaas Pronk. 2009. "Self-weighing promotes weight loss for obese adults." *American Journal of Preventive Medicine*. 36: 70–3.

Wing, Rena, and James Hill. 2001. "Successful weight loss maintenance." *Annual Review of Nutrition*. 21: 323–41.

Tabla 2. Tratamiento recomendado para sobrepeso y obesidad (“Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults” 2014).

	Mantenimiento de peso	Dieta/Ejercicio	Terapia -fármacos	Cirugía Bariátrica
Sobrepeso	Sí, si no hay otros factores de riesgo	Sí, si hay concomitantes* (BMI = 27)	Sí, si hay concomitantes (BMI = 27)	
Obeso I		Sí	Sí, si hay concomitantes	
Obeso 2		Sí	Sí	Sí, si hay concomitantes
Obeso 3		Sí	Sí	Sí

*Concomitantes incluyen: diabetes, presión arterial elevada y enfermedades del corazón.