

Hábitos saludables en el entorno laboral

Salud cardiovascular

¡Comer bien, vivir mejor!



Obesidad

Obesidad

Actualmente, la obesidad se considera una enfermedad crónica, ya que no sólo supone un problema estético, sino que conlleva muchas repercusiones para la salud. En España, se estima que entre un 15 y un 20% de la población sufre obesidad, trasladándose dichos porcentajes al entorno laboral.

¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

Sobrepeso

Aumento del peso corporal por encima del que sería deseable en relación a la talla.

Obesidad

Exceso de peso debido a un excesivo acúmulo de grasa en el organismo.

¿Cómo se clasifica la obesidad?

La obesidad se clasifica según el Índice de Masa Corporal (IMC), índice Quetelet, que relaciona el peso con la altura, tal y como expresa la fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$$

Este criterio está aceptado internacionalmente y adoptado por la OMS (Organización Mundial de la salud) y por la SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad) que permite determinar el sobrepeso y la obesidad de un modo simple y preciso.

Clasificación de la obesidad (adultos 25-60 años) basada en el IMC, según la SEEDO¹

IMC (Kg/m²)

Peso insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sobrepeso grado I	25-26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27-29,9
Obesidad de tipo I	30-34,9
Obesidad de tipo II	35-39,9
Obesidad de tipo III (mórbida)	40-49,9
Obesidad de tipo IV (extrema)	> 50

¹ Consenso SEEDO 2007 Med. Clin. (Barc) 2007;128(5): 184-96

También es importante conocer cómo se distribuye la grasa en el cuerpo, a fin de determinar el grado de riesgo cardiovascular. Con esta finalidad se utiliza la medida de la circunferencia de la cintura, que según la SEEDO es:

Valores de riesgo moderado

Más de 95 cm en hombres
Más de 82 cm en mujeres

Obesidad

Valores de riesgo elevado

Más de 102 cm en hombres

Más de 90 cm en mujeres

¿Cuál es el origen de la obesidad?

En el origen de la obesidad destacan factores socioculturales que fomentan la sobrealimentación. Aún existe la creencia que equipara la obesidad moderada a salud.

Otros factores a tener en cuenta son los biológicos, genéticos, nutricionales o psicológicos, como la ansiedad o la depresión. Pero sin lugar a duda, la disminución de la actividad física cotidiana producto de los avances tecnológicos (ascensores, automóviles, mandos a distancia, etc.) es un factor determinante.

También pueden existir aspectos o circunstancias individuales que incidan en la obesidad como son: el embarazo, la lactancia, las intervenciones quirúrgicas y su postoperatorio, el abandono del tabaquismo, etc.

Consecuencias de la obesidad

La obesidad acorta la expectativa de vida y aumenta y agrava enfermedades cardiovasculares como la hipertensión. Se asocia a diabetes, artrosis, trastornos respiratorios y digestivos, así como a otras alteraciones

metabólicas (colesterol, gota,...). También supone un mayor riesgo para algunos tipos de cáncer (mama, intestinal, biliar,...).

¿Se puede prevenir la obesidad?

La obesidad puede prevenirse desde la infancia, mediante una dieta sana y equilibrada y una actividad física adecuada a la edad y a las características de cada persona.

Las estrategias de prevención y control de la obesidad deben actuar tanto sobre el individuo como sobre la colectividad.

Los pilares de la actuación individual son: las normas de alimentación y las pautas de ejercicio físico, que tienen en cuenta tanto la actividad diaria como las características individuales, así como la modificación de hábitos no saludables.

Desde el punto de vista colectivo y más concretamente en el entorno laboral el objetivo es fomentar estilos de vida saludables.

Un cambio en el estilo de vida, que consiga reducir un 10% del peso inicial prolonga las expectativas de vida y reduce la mortalidad en general.

Diversos comités de expertos e instituciones nacionales e internacionales han desarrollado guías y recomendaciones sobre la distribución idónea de los nutrientes en aras de una dieta equilibrada, facilitando su comprensión de forma gráfica.

Obesidad

La Guía de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) expone una serie de recomendaciones y consejos básicos para llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada, como base de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad y en la que se incluye la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Las guías alimentarias recomiendan, además de comer despacio masticando bien los alimentos y prepararlos a la plancha, al vapor o hervidos antes que fritos, lo siguiente:

- El consumo de 3 o más frutas al día. Al menos una de ellas debe ser rica en vitamina C (cítricos como la naranja o mandarina, kiwis, fresas).
- El consumo de 2 ó más raciones de verduras y hortalizas al día.
- Tomar de 2-4 raciones de lácteos al día. (total o parcialmente descremados).
- Consumir de 3 a 4 raciones semanales de carnes , especialmente magras (pollo, pavo, conejo...)
- Consumir de 3-4 raciones de pescado a la semana. Incluir pescados azules, muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega -3 que reducen los niveles de colesterol y triglicéridos.
- El consumo de 3 ó 4 huevos por semana, si no hay contraindicación.
- Incrementar el consumo de legumbres por ser una fuente importante de proteínas, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas.
- Tomar de 4 a 6 raciones al día de pan, cereales, pasta, arroz y patatas) . Mejor integrales por el aporte de fibra, vitaminas y minerales.
- Los frutos secos pueden ser una buena alternativa de proteínas y grasas vegetales, que ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol. Se recomiendan 3-7 raciones por semana) 1-2 raciones al día.
- Es muy recomendable el consumo de aceite de oliva de 3-6 raciones día , tanto para cocinar como para el aliño.
- Reducir el consumo de sal.
- Moderar el consumo de alimentos ricos en grasas (margarina y matequilla), que debería ser solo ocasional.
- Reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería , helados y bebidas azucaradas, que debería ser solo ocasional.
- Beber abundante agua, de 6-8 vasos al día.
- Practicar actividad física moderada diariamente (andar 30 minutos) si no es posible que sea más intensa, sin excesos.

Obesidad

Ocasionalmente

Grasas (margarina, mantequilla), dulces, bollería, caramelos y pasteles, bebidas refrescantes azucaradas, helados, carnes grasas (cordero, pato, oca) y embutidos.



A la semana (3-4 raciones)

Pescados y mariscos, huevos, pollo, carnes magras (conejo, pavo).



A diario

Leche, yogur o queso (2 ó 4 raciones), verduras, hortalizas (2 o más raciones), frutas (3 o más raciones), cereales (pan, arroz, pasta) y patatas (4 a 6 raciones), legumbres, frutos secos y aceite de oliva.



**Beber abundante agua
(1,5 - 2 litros por día).**

Tratamiento de la obesidad

El tratamiento de la obesidad ha de basarse en la dieta, modificando los hábitos alimentarios inadecuados e incrementando la actividad física. Puede solicitar consejo a su médico, que le recomendará lo más adecuado en cada caso. Se aconseja la reducción progresiva de peso, ya que las grandes oscilaciones en poco tiempo son perjudiciales para el organismo y de menor efectividad.

Si quiere adelgazar deberá modificar sus hábitos de vida: alimentación e incremento de la actividad física.

Se recomienda comer despacio y masticar bien los alimentos, comer con poca sal, evitar picar entre horas y evitar los fritos, preparando los alimentos a la plancha, al vapor o hervidos.

El aumento de la actividad física complementa la dieta y debe adaptarse a cada persona. Se recomiendan actividades mantenidas y moderadas. En ocasiones no es necesario acudir al gimnasio y es suficiente con caminar 30 ó 45 minutos cada día y aprovechar las actividades diarias para ello (subir escaleras, evitar el coche cuando pueda, realizar ejercicio físico en juegos con la familia o amigos,...).

En ocasiones, puede estar indicada la prescripción de fármacos o intervenciones quirúrgicas en obesidades muy importantes. Siempre bajo estricto criterio y seguimiento médico.

Obesidad

Referencias

- OMS Estrategia Mundial sobre Régimen Alimenticio, Actividad Física y Salud (mayo 2004)
- OMS Declaración de Viena sobre Nutrición y Enfermedades No Transmisibles en el contexto de Salud 2020. (09/07/2013)
- Estrategia NAOS. (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) Ministerio Sanidad y Consumo 2005.
- Consenso SEEDO 2007 Med Clin (Barc)2007;128(5):184-96
- PAAS. Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut
- Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN y AESAN (2013)



Cuidamos de tu empresa

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2020



SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE OPERACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

