

Hàbits saludables en l'entorn laboral

Salut cardiovascular

Menjar bé, viure millor!



Obesitat

Obesitat

Actualment, l'obesitat és considerada una malaltia crònica, ja que no només suposa un problema estètic, sinó que comporta moltes repercussions per a la salut. A l'Estat, s'estima que entre un 15 i un 20 % de la població té obesitat, traslladant-se aquests percentatges a l'entorn laboral.

Què és el sobrepès i l'obesitat?

Sobrepès

Augment del pes corporal per sobre del desitjable en relació amb la talla.

Obesitat

Excés de pes a causa d'una aportació excessiva de greix en l'organisme.

Com es classifica l'obesitat?

L'obesitat es classifica segons l'Índex de Massa Corporal (IMC), índex Quetelet, que relaciona el pes amb l'altura, tal com expressa la fórmula:

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

Aquest criteri està acceptat internacionalment, i adoptat per l'OMS (Organització Mundial de la salut) i per la SEEDO (Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat). Permet determinar el sobrepès i l'obesitat d'una manera simple i precisa.

Classificació de l'obesitat (adults 25-60 anys) basada en l'IMC, segons la SEEDO¹

IMC (Kg/m²)

Pes insuficient < 18,5

Normopès 18,5-24,9

Sobrepès grau I 25-26,9

Sobrepès grau II (preobesitat) 27-29,9

Obesitat de tipus I 30-34,9

Obesitat de tipus II 35-39,9

Obesitat de tipus III (mòrbida) 40-49,9

Obesitat de tipus IV (extrema) > 50

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

També és important saber com es distribueix el greix en el cos, a fi de determinar el grau de risc cardiovascular. Amb aquesta finalitat s'utilitza la mesura de la circumferència de la cintura, que segons la SEEDO és:

Valors de risc moderat

Més de 95 cm en homes

Més de 82 cm en dones

Obesitat

Valors de risc elevat

Més de 102 cm en homes

Més de 90 cm en dones

Quin és l'origen de l'obesitat?

En l'origen de l'obesitat destaquen factors socioculturals que fomenten la sobrealimentació. Encara existeix la creença que equipara l'obesitat moderada amb tenir salut.

Altres factors a tenir en compte són els biològics, genètics, nutricionals o psicològics, com l'ansietat o la depressió. Però, sense cap mena de dubte, la disminució de l'activitat física quotidiana, producte dels avanços tecnològics (ascensors, automòbils, comandaments a distància, etc.) n'és un factor determinant.

També poden existir aspectes o circumstàncies individuals que incideixin en l'obesitat com són: l'embaràs, la lactància, les intervencions quirúrgiques i el seu postoperatori, deixar el tabaquisme, etc.

Conseqüències de l'obesitat

L'obesitat escurça l'expectativa de vida i augmenta i agreuja les malalties cardiovasculars com la hipertensió. S'associa a diabetis, artrosi, trastorns respiratoris i digestius, així com a altres alteracions metabòliques (coles-

terol, gota...). També suposa tenir més risc per a alguns tipus de càncer (mama, intestinal, biliar...).

Es pot prevenir l'obesitat?

L'obesitat es pot prevenir a partir de la infància, a base d'una dieta sana i equilibrada i una activitat física adequada a l'edat i a les característiques de cada persona.

Les estratègies de prevenció i control d'obesitat han d'actuar tant sobre l'individu com sobre la col·lectivitat.

Els pilars d'actuació individual són: les normes d'alimentació i les pautes d'exercici físic, les quals tenen en compte tant l'activitat diària com les característiques individuals, així com la modificació d'hàbits no saludables.

Des del punt de vista col·lectiu i, més concretament, en l'entorn laboral, l'objectiu és fomentar estils de vida saludables.

Un canvi en l'estil de vida, que aconseguixi reduir un 10% del pes inicial, allarga les expectatives de vida i redueix la mortalitat en general.

Diversos comitès d'experts i institucions nacionals i internacionals han desenvolupat guies i recomanacions sobre la distribució idònia dels nutrients, de cara a tenir una dieta equilibrada, i facilita la seva comprensió d'una manera gràfica.

Obesitat

La Guia de l'Alimentació Saludable de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) exposa una sèrie de recomanacions i consells bàsics per dur a terme una alimentació sana i equilibrada, com a base de la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia, la qual inclou la Piràmide de l'Alimentació Saludable.

Les guies alimentàries recomanen:

- El consum de 3 o més fruites al dia. Una d'elles, almenys ha de ser rica en vitamina C (cítrics com la taronja o la mandarina, els kiwis, les maduixes).
- El consum de 2 o més racions de verdures i hortalisses al dia.
- Prendre de 2-4 racions de làctics al dia (descremats del tot o semis).
- Consumir de 3 a 4 racions setmanals de carn, especialment magra, (pollastre, gall dindi, conill...).
- Consumir de 3-4 racions de peix a la setmana. Incloure peixos blaus, molt rics en àcids grassos poliinsaturats omega -3 que redueixen els nivells de colesterol i els triglicèrids.
- El consum de 3 o 4 ous per setmana, si no hi ha contraindicació.
- Incrementar el consum de llegums, perquè són una font important de proteïnes, hidrats de carboni, fibra, minerals i vitamines.
- Prendre de 4 a 6 racions al dia de pa, cereals, pasta, arròs i patates. Millor integrals, per la seva aportació de fibra, vitamines i minerals.
- La fruita seca pot ser una bona alternativa de proteïnes i són greixos vegetals que ajuden a controlar els nivells de triglicèrids i colesterol. Es recomanen 3-7 racions per setmana (1-2 racions al dia).
- És molt recomanable el consum d'oli d'oliva de 3-6 racions al dia, tant per cuinar com per amanir.
- Reduir el consum de sal.
- Moderar el consum d'aliments rics en greixos (margarina i mantega), que només hauria de ser ocasional.
- Reduir el consum de sucre, dolços, pastisseria, gelats i begudes ensucrades, que només hauria de ser ocasional.
- Beure molta aigua, entre 6 i 8 gots al dia.
- Practicar activitat física moderada cada dia (caminar 30 minuts) si no és possible que sigui amb més intensitat, sense excessos.

Obesitat

Ocasionalment

Greixos (margarina, mantega), dolços, brioixeria, caramels i pastissos, begudes refrescantsensucrades, gelats, carns greixoses (xai, ànec, oca) i embotits.



A la setmana (3-4 racions)

Peixos i mariscs, ous, pollastre, carns magres (conill, gall dindi).



Diàriament

Llet, iogurt o formatge (2 o 4 racions), verdures, hortalisses (2 o més racions), fruites (3 o més racions), cereals (pa, arròs, pasta) i patates (4 a 6 racions), llegums, fruita seca i oli d'oliva.



**Beure força aigua
(1,5 - 2 litres per dia).**

Tractament de l'obesitat

El tractament de l'obesitat ha de basar-se en la dieta, modificant els hàbits alimentaris inadequats i incrementant l'activitat física. Pots sol·licitar consell al teu metge, que et recomanarà el més adequat en cada cas. S'aconsella la reducció progressiva de pes, ja que les grans oscil·lacions en poc temps són perjudicials per a l'organisme i menys efectives.

Si et vols aprimar has de modificar els hàbits de vida: l'alimentació i l'increment de l'activitat física.

Es recomana menjar a poc a poc mastegant bé els aliments, amb poca sal, evitar picar entre hores, i reduir els fregits preparant el menjar a la planxa, al vapor o bullit.

L'augment de l'activitat física complementa la dieta i ha d'adaptar-se a cadascú. Es recomanen les activitats moderades. A vegades, no cal anar al gimnàs i n'hi ha prou caminant 30 o 45 minuts al dia i aprofitar les activitats diàries en què ens movem (pujar escales, caminar per ciutat, fer exercici físic en jocs amb la família o amics...).

En ocasions, pot estar indicada la prescripció de fàrmacs o intervencions quirúrgiques en obesitats molt importants, però sota un criteri i seguiment mèdic estricte.

Obesitat

Referències

- Estrategia NAOS. (Nutrición, Actividad Física i Prevencióm de la Obesidad) Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005.
- Guia de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2004
- Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; on behalf of the Mediterranean Diet Foundation Expert Group. (2011) Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 14(1A), 2274-2284
- PAAS. Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. Piràmide d'alimentació saludable. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. 2012
- Libro Blanco de la Nutrición en España. FEN i AESAN (2013)



Cuidem de la teva empresa

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2020



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

