



Salud

Chequeos preventivos

Sobrepeso y obesidad



#NoEstásSolo

pacífico

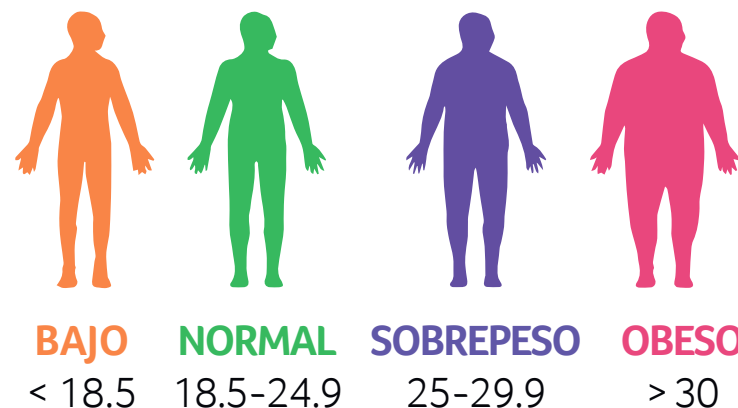
¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso se determina cuando el índice de masa corporal (IMC) está entre **25 a 29.9** y la obesidad es cuando el IMC es mayor a 30.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$$

Si deseas calcular tu IMC haz clic en el siguiente enlace:

<https://www.pacifico.com.pe/calculadoras/imc>



Otra manera de conocer si presentas un peso saludable es con la circunferencia abdominal (medida en la cintura a la altura del ombligo), la medida recomendable en varones debe ser menor a 95 cm y en mujeres debe ser menor a 82 cm. La circunferencia abdominal es un indicador de riesgo cardiovascular.

Consecuencias y riesgos

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:



Enfermedades cardiovasculares: enfermedad cerebrovascular o enfermedad coronaria.



Enfermedades crónicas: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia (colesterol alto).



Cáncer (de útero, de mama y de colon).



Apnea del sueño y problemas respiratorios.



Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación).



Ansiedad y depresión.

Dieta y estilo de vida y no restricción

Con el correr de los años, la composición del cuerpo cambia gradualmente, la proporción de los músculos disminuye y las grasas aumentan. Este cambio reduce el ritmo del metabolismo y facilita el aumento de peso.

Un estilo de vida saludable previene el aumento de peso, este incluye:



Plan de alimentación saludable

- Frutas, verduras, cereales integrales y lácteos bajos en grasa.
- Carnes magras, aves, pescados, menestras, huevos y frutos secos.
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcar añadida.
- Se ajusta al requerimiento calórico.
 - Limita el consumo de alcohol.



Actividad física

- Al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
 - Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.

Recuerda que es un proceso que debe ser gradual y constante. Estudios revelan que quienes perdieron al menos entre 5-10% del total de su peso corporal y no lo recuperaron, reportaron mejoras no solo en cuanto a su salud física, sino también en su nivel de energía, movilidad física, estado de ánimo general y autoestima.

Beneficios de mantener un peso saludable

La pérdida de peso tiene muchos beneficios dentro de los que se encuentran:

- **Reduce el riesgo de diabetes mellitus tipo 2** al mejorar el control de la glucosa en la sangre y aumentar la sensibilidad a la insulina.
- **Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular** al disminuir la presión arterial.
- **Reduce el colesterol sérico total, el colesterol LDL y los triglicéridos.**
- **Aumenta el colesterol HDL.**
- **Reduce la posibilidad de sufrir una enfermedad cerebrovascular y varios tipos de cáncer.**
- **Reduce el dolor de la artritis y la discapacidad** asociada con esta afección.
- **Reduce el riesgo de osteoporosis** y las caídas.
- **Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.**

FUENTE:

ESMO (Sociedad Europea de Oncología Médica)
NCI (National Cancer Institute)
ASCO (Sociedad Americana de Oncología Clínica)
CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)
GLOBOCAN (Global Cancer Observatory)

#NoEstásSolo

