

12 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA OBESIDAD

DIEZ PASOS PARA CUIDAR TU PESO.

No hay un peso ideal pero sí un peso saludable. Vigilar nuestro peso y mantenerlo en límites normales es prevenir la obesidad y sus complicaciones, una medida que está a nuestro alcance.

1. Mira qué y cuándo comes: escoge productos de temporada y cocina sin grasas.
2. Atención a lo que bebes, sólo el agua está libre de azúcar, bebe de 1,5 a 2 litros diarios y modera el consumo de alcohol.
3. Limita los alimentos con alto valor calórico (bollería, fritos, snacks...).
4. Consume fruta y verdura a diario.
5. Realiza entre 5 y 6 ingestas al día. Come despacio y modera la ración de alimento que ingieres.
6. Si comes fuera de casa: pide verduras y alimentos a la plancha
7. Realiza ejercicio físico a diario.
8. Vive una vida activa.
9. Duerme lo suficiente, la falta de sueño favorece la obesidad.
10. Vigila tu peso toda la vida.

Fuente: <http://www.madrid.org>



Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Enfermedades Afines

**NO TE "PROHIBAS" NINGÚN ALIMENTO,
PUEDES TOMAR DE TODO
EN LAS CANTIDADES ADECUADAS.**

**SI QUIERES PERDER PESO CONSULTA EN
TU CENTRO DE SALUD.**

SOBREPESO, OBESIDAD Y ALZHEIMER

Una investigación, a cargo de expertos del **Instituto Karolinska de Estocolmo** apunta a **que un ligero sobrepeso puede ser un factor de riesgo**. Estudios anteriores indicaban que podía haber un vínculo entre la obesidad y la demencia, pero este es el primero que hace esta relación con unos pocos kilos de más. Las personas de mediana edad con un índice de masa corporal (IMC mayor de 30, considerados **obesos**, **tienen un 288% más de posibilidades de desarrollar demencia que aquellos con un IMC de entre 20 y 25**. Pero también los individuos considerados con exceso de peso **-con un IMC de entre 25 y 30- tienen un 71% más de posibilidades de padecer estas afecciones neurológicas, según el estudio.**

Fuente: <http://www.docsalud.com>

AFAEX- ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS ENFERMEDADES AFINES "NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE"

Av. María Auxiliadora, 2- 06011 Badajoz

Teléfono y fax: 924 22 91 78

Correo: afaexbadajoz1@gmail.com

SOBREPESO, OBESIDAD Y ALZHEIMER.



Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Enfermedades Afines

INTERVENCIÓN EN SALUD COMUNITARIA



GOBIERNO DE EXTREMADURA



SOBREPESO, UN PROBLEMA DE SALUD QUE PUEDES EVITAR Y REDUCIR EL RIESGO DE ALZHEIMER

¿CUÁNDO PODEMOS HABLAR DE SOBREPESO U OBESIDAD?

La OMS los define como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Suele ser causado por un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas.

¿CÓMO SABER SI TENGO SOBREPESO?

El índice de masa corporal (IMC) –peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m²).– es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Ejemplo: con un peso de 70 Kg y una talla de 1,65 m el IMC es: $70 : (1,65 \times 1,65) = 25,7$.

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

¿TODOS TENEMOS EL MISMO RIESGO?

Hay personas que ganan peso con más facilidad que otras pero en la actualidad todos estamos en situación de riesgo, por los estilos de vida poco saludables. Ten en cuenta que más del 50% de la población adulta y un 20% de la infantil tienen ya sobrepeso u obesidad, y las cifras siguen aumentando.

¿SE PUEDE PREVENIR EL EXCESO DE PESO?

Sí, una dieta saludable puede contribuir a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Se puede:

- 1) mantener un peso saludable
- 2) reducir la ingesta total de grasas y sustituir las grasas saturadas por las insaturadas
- 3) aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos
- 4) reducir la ingesta de azúcar y sal.

Además podemos:

- 5) Ser menos sedentario y mantener una vida físicamente activa, (camina, baila, nada, etc. al menos 30 minutos al día).



INTERVENCIÓN EN SALUD COMUNITARIA

- 6) Controlar el estrés y dormir las horas suficientes..

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS REDUCIR?

Aquellos ricos en grasas saturadas ya que se encuentran íntimamente relacionadas con enfermedades cardiovasculares, colesterol alto, sobrepeso y obesidad. Todos factores de riesgo a evitar por el bien de nuestra salud en general y por su relación con un posible futuro Alzheimer .

Las grasas saturadas en general, son todas aquellas que provienen del reino animal, exceptuando las del pescado graso (que son insaturadas y muy saludables para el organismo).

¿Y SI YA TENGO SOBREPESO U OBESIDAD?

No busques un “peso ideal” o “imposible”. Si ya tienes sobrepeso u obesidad, no engordar más y conseguir pérdidas pequeñas de peso (5-10% del peso actual) y mantenidas en el tiempo, serán muy beneficiosas para tu salud. Reducirás mucho el riesgo de padecer otras enfermedades y si ya tienes diabetes tipo 2 o hipertensión arterial mejorarás mucho su control.