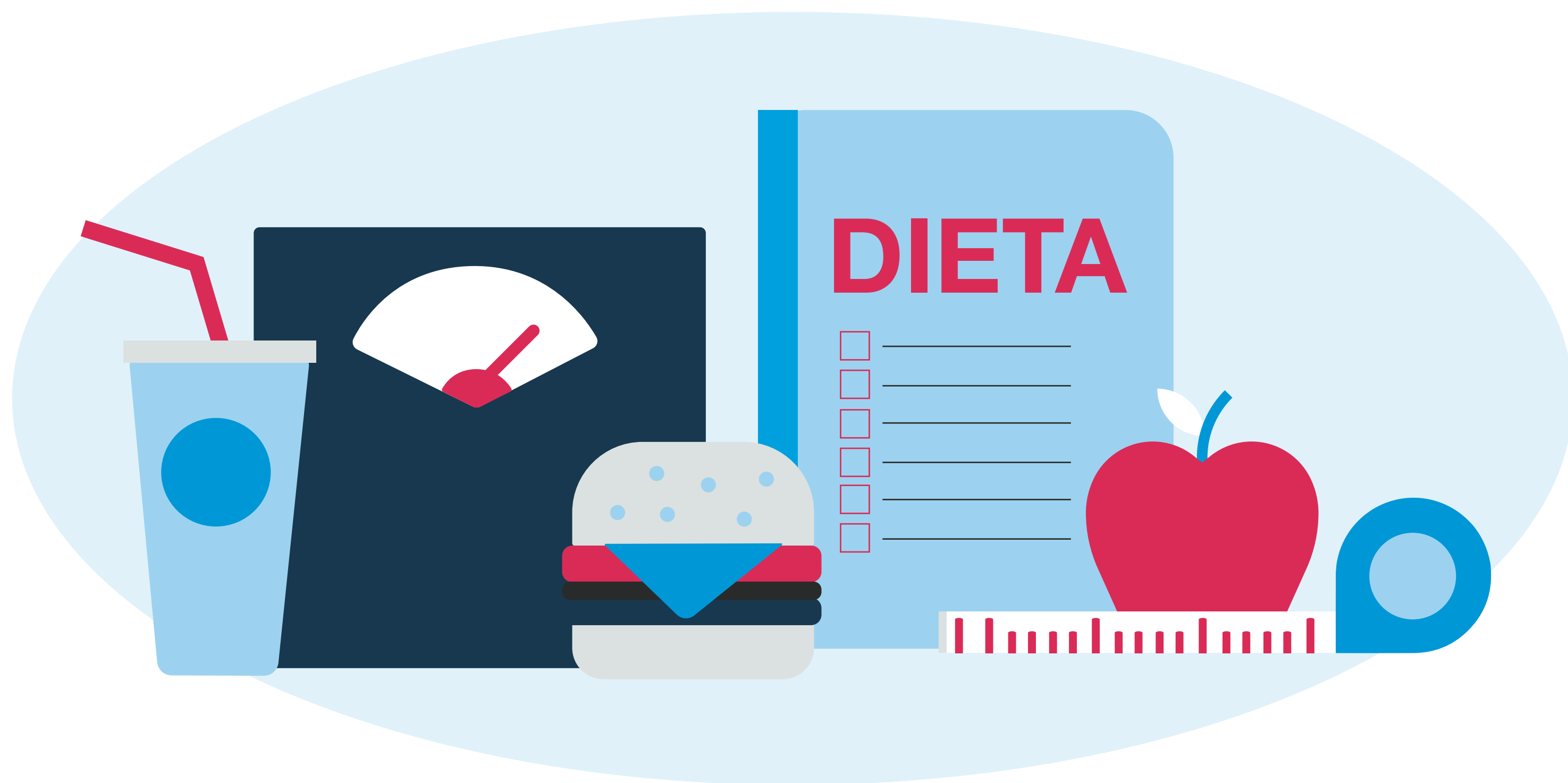


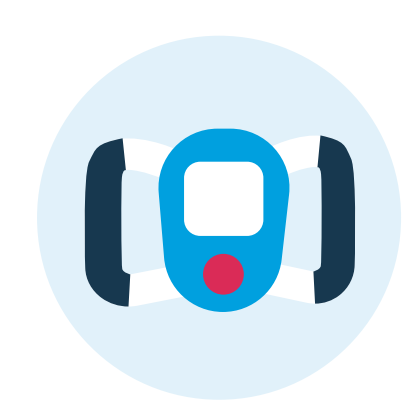
L'obesitat és una malaltia que es desenvolupa tant per factors genètics com ambientals, en els quals influeixen l'alimentació i l'activitat física.¹ Aquesta patologia afecta el 16,5 % dels homes i el 15,5 % de les dones de més de 18 anys, i amb un pic d'incidències en homes d'entre 35 i 74 anys, segons l'enquesta europea de salut a Espanya de l'any 2020.²

Evitar l'obesitat

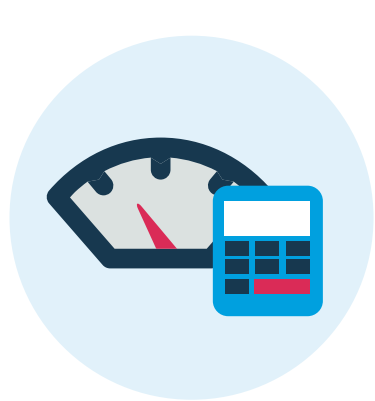


Com pots saber si tens obesitat?

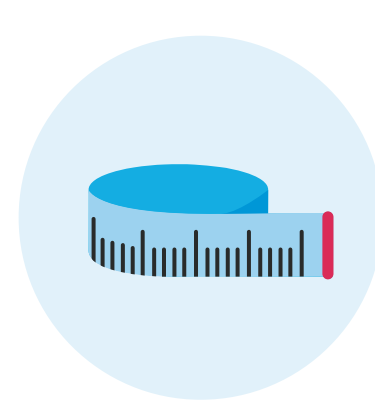
Si vols comprovar si pateixes aquesta patologia, ho pots verificar a casa utilitzant alguna d'aquestes mètriques:³



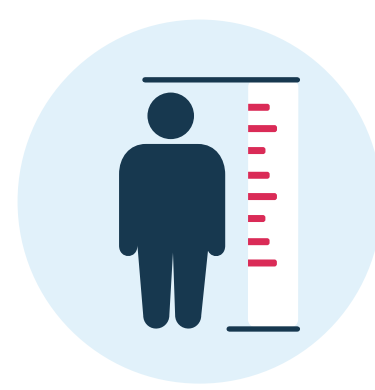
El **percentatge de massa grassa** és superior al 25 % en els homes i al 33 % en les dones.



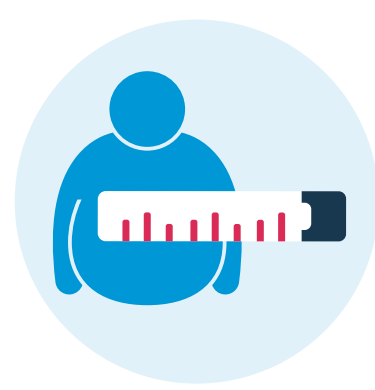
L'**IMC** és 30 o superior (IMC = pes en kg/altura² en metres).



El **perímetre abdominal** (es mesura l'abdomen al voltant del melic) és més gran de 102 cm en homes i 88 cm en dones.



L'**índex cintura-talla** (quocient entre el perímetre de la cintura i l'alçada en cm) és més de 0,5. Aquesta dada serveix per mesurar l'obesitat abdominal.



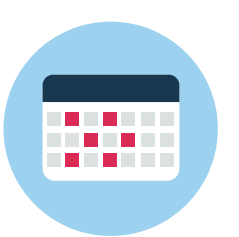
L'**índex cintura-maluc** (es divideix el perímetre de la cintura entre el del maluc). Es considera límit 0,9 en homes i 0,85 en dones.

Alimentació

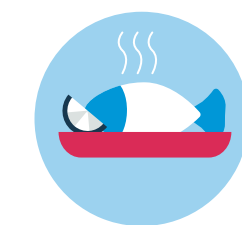
Si les teves mesures corporals superen algun d'aquests paràmetres, per millorar la salut hauràs de començar a canviar els hàbits d'alimentació:^{4,5,6}



Consumeix almenys **5 unitats de fruita i verdura** diària en els àpats.



Planifica els àpats amb antelació.



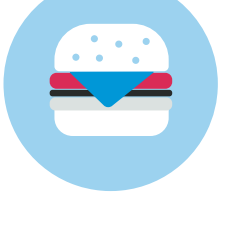
Utilitza **procediments de cuinat baixos en greix**: forn, planxa, vapor, etc.



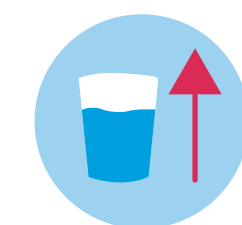
Evita picar entre hores.



Redueix el consum de **sal, alcohol, refrescos i sucs**.

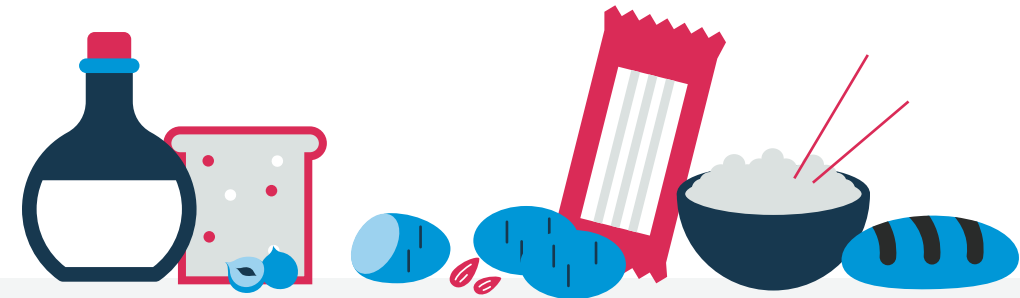


Limita el consum de greixos saturats i greixos trans.



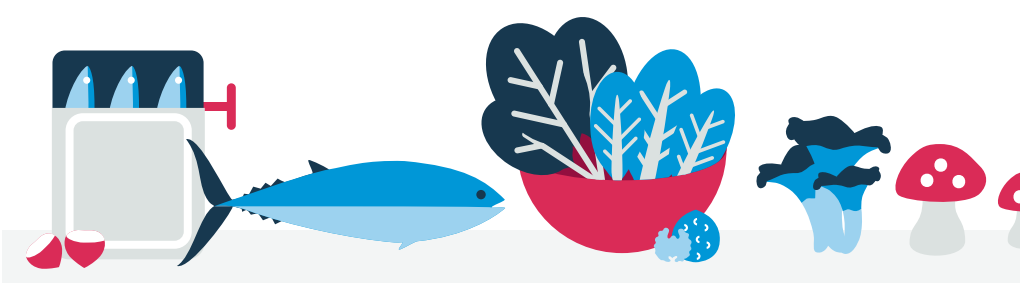
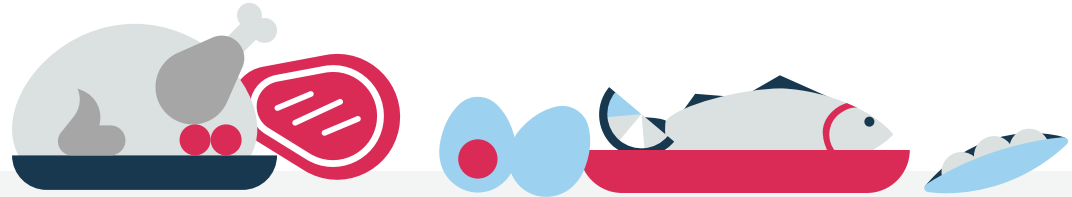
Augmenta el consum d'aigua diari fins a 1,5 o 2 litres.

Els aliments ens aporten els nutrients que el cos necessita per dur a terme les seves funcions adequadament. Segons la funció que desenvolupen, **podem classificar els nutrients en**:⁷



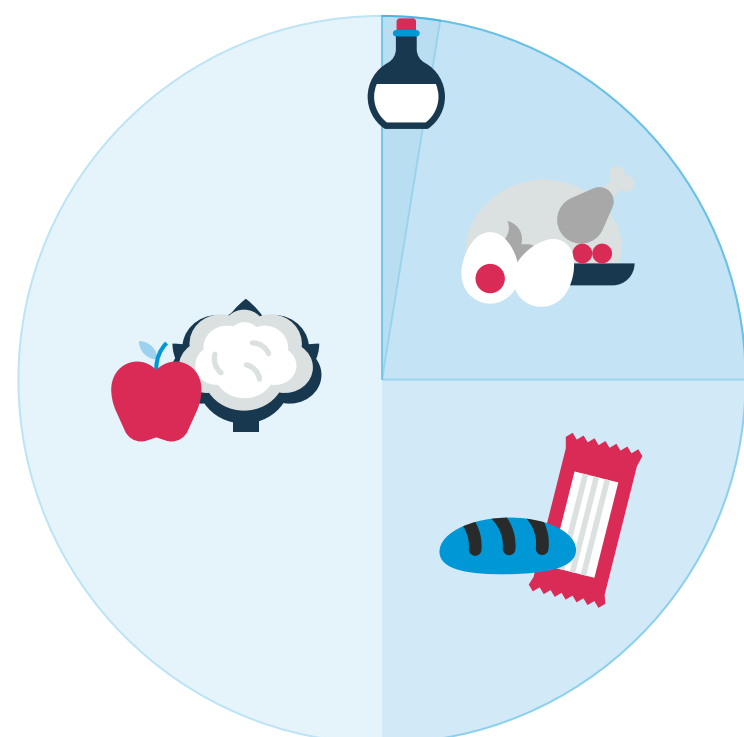
Nutrients amb funció energètica: hidrats de carboni i greixos.

Nutrients amb funció formadora: proteïnes.



Nutrients amb funció reguladora: vitamines i minerals.

Aquests aliments no han de tenir les mateixes proporcions al plat, ja que els nutrients es reparteixen de manera desigual entre els aliments. **Per això, un àpat equilibrat s'ha de compondre de**:⁸



1/2 de fruita i verdura.

1/4 d'hidrats de carboni, preferiblement integrals.

1/4 de proteïna.

S'ha de cuinar amb **petites quantitats de greixos saludables**, preferiblement oli d'oliva verge extra.

Activitat física

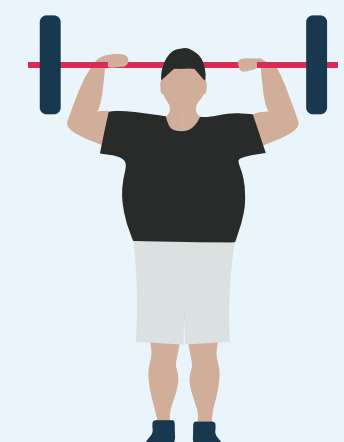
A més d'una alimentació adequada, **és important fer activitat física de manera regular**. L'OMS indica que almenys es facin a la setmana:



150 minuts d'**activitat aeròbica moderada**.



O bé 75 minuts d'**activitat aeròbica d'alta intensitat**.⁹



Exercici de força almenys dos dies.



Per a les persones de més de 65 anys s'aconsella fer **exercicis que millorin l'equilibri** tres dies.¹⁰

Aquesta activitat física, acompanyada d'una bona alimentació, farà que:⁹



Mantinguis o **redueixis el pes**.



Et disminueixi el **dolor a les articulacions**.



Et millorin els **nivells de tensió arterial**.



Disminueixis el risc d'**osteoporosi** i la possibilitat de **fractures**.



Redueixis el risc de patir **diabetis de tipus 2**, tenir un **atac cardíac** o la probabilitat de patir **càncer**.



Milloris els símptomes de l'**ansietat** o la **depressió**.

Psicologia

La situació mental en què ens trobem és un aspecte que cal tenir en compte a l'hora de prevenir o tractar un estat d'obesitat. Promoure un estil de vida saludable no tan sols depèn de factors biològics, sinó també de com pensem, com ens sentim o qui està al nostre cercle social. Per això, abans de començar el canvi cal tenir en compte:^{11,12}



Què menges ara i per què: apunta el que menges i com et sens quan ho fas.¹²



És important que **no t'obsessionis amb el procés**: la finalitat és canviar l'estil de vida, però cal crear una estratègia que et permeti un canvi progressiu.¹³



Has de **resoldre els teus problemes psicològics** per evitar sentiments negatius.¹²



Fixa't objectius realistes: pensa'n un que et permeti gaudir del procés i arribar a un bon resultat.¹³



Tenir **persones que et donin suport** en aquests moments farà que el procés sigui més senzill.¹²



Tingues en compte què és important per a tu: fes una llista que t'ajudi a mantenir-te motivat.¹³

¹Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. Elsevier. Maig 2012. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-actividad-fisica-prevencion-tratamiento-obesidad-S0716864012703048>

²Determinantes de salud (sobrepeso, consumo de fruta y verdura, tipo de lactancia, actividad física). INE. 2020.

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout%2Ftext=Seg%C3%BAAn%20la%20Encuesta%20Europea%20de%20hombres%20que%20padecen%20obesidad_

³Causas y tratamiento de la obesidad. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. Noviembre, 2017. <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>

⁴Dieta para la obesidad. Fundación del corazón. Consultat el gener del 2022. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1266-dieta-obesidad.html>

⁵El peso saludable. Programa Perseo. Govern d'Espanya. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/peso_saludable.pdf

⁶Alimentación y actividad física para perder peso y mantener un peso saludable. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Febrer, 2018.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion-actividad>

⁷La rueda de los alimentos. SEDCA. Consultat el gener del 2022. <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>

⁸El plato para comer saludable. Harvard School of Public Health. Consultat el gener del 2022. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

⁹Actividad física para un peso saludable. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Octubre, 2020. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>

¹⁰Actividad física. OMS. Noviembre 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

¹¹La Psicología es fundamental en el abordaje de la obesidad, según un informe. . Consell General de Psicologia d'Espanya. Desembre 2018. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7795

¹²Salud mental/corporal: La obesidad. American Psychological Association. 2010. <https://www.apa.org/topics/obesity/obesidad>

¹³Pérdida de peso: 6 estrategias para lograrlo. Mayo Clinic. Desembre 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss/art-20047752>