

EL GORDO PROBLEMA DE NO SABER COMER

Muchas veces escuchamos a personas con problemas de sobrepeso, decir que tienen el metabolismo lento y a otras muy delgadas, decir todo lo contrario, que pueden permitirse comer de todo porque su metabolismo acelerado lo quema. Especialistas en el tema afirman que el metabolismo no es lento ni rápido, sino que responde a factores de consumo de alimentos y gasto de energía de acuerdo a los hábitos alimenticios y actividad física de cada persona.

PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL

Para la Nutrióloga Gloria del Carmen Muñoz Ramírez, Especialista certificada en Nutrición Deportiva, la función metabólica del organismo no se puede acelerar ni desacelerar, porque las necesidades nutrimentales difieren en forma muy notable con la edad, el tamaño corporal, el sexo, la actividad física y el estado fisiológico.

De tal manera que quien busca bajar de peso debe adoptar una dieta que contenga todos los nutrientes necesarios. Además recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos alimenticios del plato del buen comer, en las proporciones adecuadas, sin el consumo excesivo o deficiente, evitando de esta manera obesidad y desnutrición.

CAUSAS DE LA OBESIDAD EN MÉXICO

Incremento en la ingesta de nutrientes

Disminución en el gasto energético por falta de actividad física.

Hábitos alimenticios sin horarios establecidos

8

DE CADA DIEZ NIÑOS OBESOS LLEGAN A SER ADULTOS OBESOS

70%

DE LOS MEXICANOS MAYORES DE 30 AÑOS PADECEN SOBREPESO U OBESIDAD

52%

DE LOS MEXICANOS IGNORAN QUE PADECEN SOBREPESO

CAUSA GENÉTICA

La glándula tiroides secreta hormonas que ayudan a regular el metabolismo y por ende el peso de las personas.

La tiroides produce hormonas que viajan por el torrente sanguíneo y regulan la forma en que el cuerpo procesa los alimentos y los usa para obtener energía.



Es una glándula con forma de mariposa situada en la parte delantera del cuello

Si la tiroides tiene un mal funcionamiento el organismo quema poca grasa, por lo que la consecuencia más directa es que ésta se almacena en su cuerpo en una proporción más elevada de lo normal. Lo que se traduce en que la persona tiene más riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

EN OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Según la especialista certificada en endocrinología pediátrica Elisa Cobos González el hipotiroidismo no tiene una completa responsabilidad en los grados de obesidad que se presentan en México. Ya que este padecimiento es tratable.

Afirma que son los alimentos que consumimos, en los que no incluimos una variedad de frutas y verduras, sumado a la falta de hábitos saludables para comer, detonantes de la obesidad; y que el llamado "metabolismo lento" sólo tiene un uso en mercadotecnia para vender productos milagrosos.

RECOMENDACION DEL ESPECIALISTA



La primera acción es ponerse en las manos de un especialista que pueda determinar el grado de sobrepeso u obesidad que se padece. No se debe automedicar.

ADOPTA ESTOS HáBITOS



Organiza tus comidas en horarios en que no te pases ningún alimento.



Añade más variedad de frutas y verduras a todas tus comidas.



Practica una actividad deportiva por lo menos 30 minutos diarios.

EVITA ESTOS



El sedentarismo, y mucho tiempo frente a la TV y la computadora.

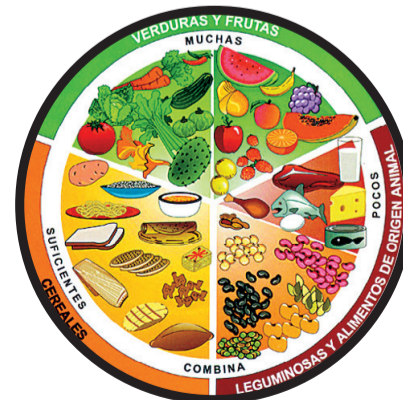


Las comidas chatarra y las bebidas cargadas con edulcorantes.



Los "productos milagro", pueden tener efectos secundarios.

EL PLATO DEL BUEN COMER



El Plato del Buen Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-2005. (1)