

La obesidad afecta a una buena parte de la población americana. Casi el 65% de la gente en los Estados Unidos está clasificada hoy como obesa o demasiado gorda, y las costas de cuidado de salud asociadas con la obesidad continúan aumentando. Hoy en día, las costas superan 100,000 millones de dólares.

Soy el Dr. Mark Pochapin, Director del Jay Monahan Center en Weil Medical College de Cornell University.

Esas cifras sorprendentes pueden parecer que estamos perdiendo la batalla contra la obesidad. Afortunadamente, como usted verá, cuando tratamientos médicos de avance importante se combinan con educación al paciente, la obesidad puede ser derrotada, y la gente puede vivir vidas más sanas y más satisfechas.

Aprenda más mientras mira "Obesidad: Ganar la Batalla."

Narrador

Estados Unidos es la tierra de la elección y del libre albedrío, y cuando de comer se trata, la posibilidad de elegir está por todas partes. Pero toda esta elección no es necesariamente saludable. Comer más de la cuenta podría significar la diferencia entre una vida larga y saludable, y otra vida llena de complicaciones médicas. Kathy O'Connel no está más ajena a esta brutal realidad.

Kathy O'Connel

Paciente

"Me parece que sería más fácil decir: 'No puedo tomar nunca más, no puedo volver a fumar nunca más, pero tengo que comer y tengo que obtener comida'."

Narrador

Como millones de americanos, Kathy tiene problemas para controlar sus hábitos alimenticios.

Kathy O'Connel

Paciente

"Yo como cuando estoy en una situación de estrés. La comida se convierte en algo aliviante, algo que me ayuda a pasar los momentos malos".

Narrador

Esto no ayudó a Kathy, pero hay esperanza para ella y millones de otros que enfrentan la misma batalla cada día.

Narrador

Para Kathy O'Connel, el luchar en contra de las libras ha sido una lucha de por vida.

Kathy O’Connel

Paciente

“Yo era una de esas personas que suben y bajan de peso; perdía 20 libras y luego aumentaba 30, y un año más tarde perdía 40 y luego aumentaba 50. Así que siempre ha sido un problema crónico desde que tenía alrededor de 5 ó 6 años de edad”.

Narrador

Para Kathy, el hábito de comer durante situaciones de estrés ha tomado muchos años en desarrollarse, y tomará tiempo dejarlo, pero se puede hacer.

Se ha estimado que 2/3 de la población americana se considera actualmente con sobrepeso y un 35%, obesa. Actualmente la obesidad es la causa de aproximadamente 300,000 muertes al año en Estados Unidos solamente. Es la segunda causa de muerte que se puede prevenir, sólo segunda a la de fumar.

¿Así que por qué está la obesidad en aumento en los Estados Unidos? Aquí están los hechos.

La obesidad es una enfermedad compleja.

La obesidad raramente ocurre por sí sola. Usualmente hay otras condiciones como colesterol alto, presión arterial alta y diabetes que son complicadas por la obesidad.

También, patrones alimenticios no saludables que comienzan temprano en la vida pueden conducir a obesidad más tarde.

Nos estamos convirtiendo en una nación más sedentaria.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“La gente es menos activa hoy en día que antes. Hay menos oportunidades para caminar, particularmente en los barrios más nuevos. Además, a pesar de que el 25% de todos los viajes que hacemos son de menos de 1 milla, el 75% de estos viajes se realizan en automóvil. Así que no somos tan activos en nuestra vida diaria como solíamos serlo”.

Narrador

El consumo de comida ha cambiado enormemente.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“Menos familias comen juntas, hay una tremenda variedad de comidas disponibles. Los tamaños de las porciones han aumentado substancialmente. El consumo de bebidas gaseosas ha aumentado enormemente”.

Narrador

Nuestro ambiente no incentiva la pérdida de peso.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“En algunas áreas urbanas, la gente no tiene acceso a supermercados donde puedan comprar fruta y verdura fresca, y comidas saludables. Así que ellos tienen que depender de pequeñas tiendas de mercadería o tiendas donde pueden obtener comida y este tipo de

comida es en su mayoría comida de chatarra. No se puede esperar que la gente coma comida saludable si las únicas alternativas que tienen a su alrededor no son saludables”.

Narrador

¿Pero cuándo se le considera a una persona clínicamente obesa? Los doctores determinan cuánto sobrepeso tiene una persona al medir su peso con relación a su altura. Esta razón se llama índice de masa corporal o IMC. La obesidad se define como un IMC sobre 30. Por ejemplo, una mujer de 5 pies y 3 pulgadas de altura y de 110 libras de peso, tiene un IMC de 19.5. Mientras que un hombre de 5 pies y 11 pulgadas de altura y de 220 libras de peso, tiene un IMC de 31.

Para calcular fácilmente su índice de masa corporal, localice una tabla de IMC a través de su doctor o la institución que le entrega asistencia de salud. Todo lo que necesita saber es su altura y su peso, y la tabla le mostrará su IMC.

Tanto más alto el IMC del paciente, es más alta la probabilidad de que el paciente sufra riesgos de salud asociados con la obesidad, considerando a la diabetes tipo dos como la primera de la lista.

Dra. Daisy Merey

Especialista de Pérdida de Peso

“Una persona obesa se queda más tiempo en el hospital, está más enferma, falta al trabajo más a menudo, tiene más accidentes, hasta cuando comienza a hacer ejercicios, se cae, se fractura mas fácilmente. No hay duda de que no es saludable”.

Narrador

Kathy no era ninguna excepción.

Kathy O’Connel

Paciente

“Comencé a tener problemas en mis tobillos y en mis rodillas, y tan sólo sentir que la movilidad era un problema real”.

Narrador

Pero para otros, las complicaciones médicas pueden ser aun más severas.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“Hoy en día, lo que causa tanta enfermedad y muerte son las enfermedades crónicas; enfermedades como la enfermedad cardiovascular, el cáncer o la diabetes. Y la obesidad es un contribuyente importante para todas estas enfermedades”.

Narrador

Los riesgos de salud asociados con la obesidad pueden incluir diabetes tipo 2 —como resultado de la resistencia a la insulina—, presión arterial alta —que puede contribuir a falla cardíaca congestiva—, enfermedad renal, derrame cerebral, apnea del sueño —causada por depósitos de grasa en la lengua y en el cuello— e infertilidad.

Dra. Daisy Merey

Especialista de Pérdida de Peso

“¡Su colesterol que era 283 cuando vino a nosotros la primera vez, bajó a 246!”.

Narrador

Se mantiene el hecho de que la gente obesa que luego pierde peso, es simplemente más saludable.

Dra. Daisy Merey

Especialista en Pérdida de Peso

“Reconocemos que muchas de las enfermedades pueden mejorar en forma significativa, y algunas pueden ser eliminadas, como usted vio en los pacientes diabéticos, tan sólo con la reducción del peso”.

Narrador

Y hasta una pequeña cantidad de pérdida de peso puede hacer una gran diferencia.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“Creo que la gente pierde la incentivo cuando piensa en la pérdida de peso porque cree que tiene que perder 50 o 100 libras. Cuando en realidad, una pérdida de peso modesta, de 5 a 10 por ciento del peso del cuerpo, revertirá gran parte de la morbosidad asociada con la obesidad”.

Narrador

Cuando aprendió sobre las complicaciones médicas y físicas que acompañan a la obesidad, Kathy se dio cuenta que era hora de hacer un cambio. Comenzó con un programa de pérdida de peso que le ayuda a contar calorías, sin quitarle las comidas que a ella le encantan.

Kathy O’Connel

Paciente

“No te dicen: ‘Nunca comas un helado, no puedes comer nunca una hamburguesa, no puedes comer nunca un hot dog, no puedes comer nunca papas fritas’. Tan sólo aprendes a tomar decisiones en cuanto a lo que comes”.

Narrador

A medida que la batalla por perder peso de Kathy continúa, ella ya ha perdido 40 libras en 9 meses; un gran logro.

Y las investigaciones sugieren que Kathy va en el camino correcto. Perder ½ a 2 libras a la semana al comer mejor y ejercitar mejor, es el mejor camino para perder peso y no volver a aumentarlo.

Luego, trataremos de revelar la causa de su complicada condición.

Pero primero, un hecho de “Salud para su Vida”: Verdadero o falso. ¿Las frutas y verduras frescas son más nutritivas que la comida congelada o en lata?

La respuesta, cuando regresemos.

Narrador

En un momento, conoceremos a una mujer que dice que un ángel terrenal le ayudó a perder más de 50 libras.

Pero primero, la respuesta a nuestro hecho de “Salud para su Vida”: Verdadero o falso.

¿Las frutas y verduras frescas son más nutritivas que las congeladas o en lata?

Falso. Las verduras y frutas congeladas pueden ser tan nutritivas como las frescas. Esto es porque los productos congelados, o en lata, son a menudo empacados justo después de haber sido recogidos; lo que ayuda a mantener la mayoría de sus nutrientes.

A diferencia de la mayoría de las enfermedades, la obesidad puede ocurrir en muchos diferentes pacientes por muy distintas razones, lo que hace que el tratamiento sea más difícil. Mari Mondelo recuerda la frustración y el dolor que ella aguantó por más de diez años, mientras trataba de encontrar una razón para su repentino aumento de peso.

Mari Mondelo

Paciente

“Siempre encontré una excusa, como diría un doctor: ‘Bueno, a medida que pasan los años, usted subirá algunas libras por aquí y por allí, o porque usted está embarazada va a subir más de peso’.”.

Narrador

Mari estaba confusa y asustada.

Mari Mondelo

Paciente

“Las cosas realmente me preocuparon cuando me di cuenta que estaba haciendo ejercicio, estaba comiendo menos y aún el peso estaba apilándose más y más y más”.

Norma Gonzalez

Nutricionista/Dietista

“Se ve fantástica, muy, muy bien”.

Narrador

Después de lo que había parecido ser una vida entera en búsqueda de respuestas, Mari encontró a la nutricionista y dietista Norma Gonzalez; una mujer a la que ella ahora llama un ángel terrenal.

Norma Gonzalez

Nutricionista/Dietista

“Mari tenía diabetes gestacional. Y ella estaba preocupada sobre la glucosa en su sangre porque ella podría desarrollar diabetes si no perdía peso.

Bien, veamos cuál es su peso ahora, porque creo que perdió como 4 libras más”.

Narrador

Después de cuidadosamente evaluar el consumo de comida de Mari, Norma rápidamente descubrió que no tenía un problema de sobre consumo de comida. Su problema era un exceso de carbohidratos en su dieta.

Mari Mondelo

Paciente

“Una vez que aprendí que tenía que cortar mis carbohidratos, fue como: ‘¡Súper!’. Un milagro había pasado. Alguien abrió mis ojos a una nueva idea que no había explorado, y la llevé a cabo y funcionó”.

Narrador

Pero para poder reducir el número de carbohidratos en su dieta, Mari tuvo que aprender cuáles comidas tenía que evitar. Y algunas le causó un shock. Comidas altas en carbohidratos que Mari ahora evita incluyendo productos de harina blanca como pan blanco, galletas saladas y panes dulces, cereal de arroz, granos como arroz instantáneo, jugos de fruta, pastas y algunas frutas, incluyendo bananas, pasas y piñas. Aunque el reducir la cantidad de carbohidratos funcionó para Mari, Norma dice que nunca se debiera eliminar un grupo de comida principal de su dieta diaria sin primero consultar con su doctor o la institución que le entrega asistencia de salud.

Norma Gonzalez

Nutricionista/Dietista

“Repasemos sobre cómo leer las etiquetas”.

Narrador

Mari también aprendió la manera correcta de leer las etiquetas de las comidas; una necesidad cuando se refiere a vigilar su consumo de carbohidratos, grasas y calorías. Es fácil leer las etiquetas si sabe que se está buscando.

Así es como se hace: Revise el tamaño por porción. Todos los datos nutricionales listados están basados en un tamaño por porción, así que usted puede ajustar sus calorías y grasa acordemente.

Las porciones por envase le dirá cuantos tamaño por porciones hay en un paquete.

El listado de calorías es el número total de calorías que usted consumirá en una porción.

Y las calorías del listado de grasa reflejan el número de calorías de grasas que el producto provee por porción.

Junto con hábitos alimenticios más saludables, el ejercicio también ha jugado un papel en la pérdida de peso de 50 libras de Mari.

Mari Mondelo

Paciente

“Tuve que comenzar con 5 minutos, y 10 minutos, porque le dije antes que hubo días en los cuales no podía dar la vuelta a la manzana. Así que me lo tomé de a poco y logré mi meta de una hora de ejercicio al día”.

Narrador

Mari aprendió que no hace falta pagar por una inscripción cara a un gimnasio para

comenzar un plan de ejercicio efectivo propio. Y los beneficios del ejercicio junto con un plan de buena alimentación pueden ser sustanciales. Fíjese. Caminar una hora al día quema hasta 500 calorías. Combine esto con tan sólo 500 calorías menos en su dieta diaria, y usted puede perder más de 25 libras en 90 días. Mari dice que todavía tiene que perder 20 libras más. Ella piensa que llegará a este punto, y ella le da parte del crédito de su éxito en la pérdida de peso, a nunca volver a mirar atrás.

Mari Mondelo

Paciente

“Deje de preguntarse, detenga el momento ahí mismo y déjelo ir, y trate de hacer cosas buenas para sí mismo”.

Narrador

Más adelante, conoceremos a un joven y su familia, que tratan de volver las manecillas del tiempo atrás, luego de que él fue diagnosticado con diabetes tipo 2 a la edad de 11 años.

Pero primero, aquí hay un dato de “Salud para su Vida”:

¿Sabía usted que cada gramo de grasa tiene 2 ¼ veces la cantidad de calorías que un gramo de proteína o carbohidratos?

Por ejemplo, una cucharadita de azúcar, arroz o atún tienen todos la misma cantidad de calorías, pero una cucharadita de aceite de oliva tiene más del doble.

Así que si desea comer más y aumentar menos, deje las comidas grasas y sustitúyalas por comidas más ligeras, elecciones bajas en grasa.

Narrador

La aparición de la obesidad a cualquier edad es un problema. Pero si ocurre en la infancia y perdura hasta la adolescencia, la probabilidad de que un niño llegue a ser un adulto obeso es muy alta.

Dra. Daisy Merey

Especialista de Pérdida de Peso

“El 60% de los niños obesos serán los gordos americanos del mañana”.

Narrador

Para Dan Stachura, esta realidad lo golpeó muy de cerca.

Él sabe todo sobre tener sobrepeso. Él ha tenido sobrepeso desde que tiene memoria, y los recuerdos no han sido siempre placenteros.

Dan Stachura

Paciente

“Siempre fui un poco más grande que los otros niños, como que ellos eran bastante delgados y yo era bien grande, así que esto como que me hacía sentir bastante mal”.

Narrador

Adoptado en la infancia, los padres de Dan dicen que su hijo siempre fue grande de niño. Rick y su esposa sentían que era sólo una cuestión de tiempo para que su hijo superara su

problema.

Pero a medida que Dan creció, su nivel de actividad disminuyó y su peso aumentó. Luego, sólo dos años atrás, como una consecuencia de su aumento de peso, Dan fue diagnosticado con diabetes tipo 2. Sus padres estaban en shock.

Rick Stachura

Padre

“Una vez que fue diagnosticado con diabetes, esto nos tocó muy de cerca. Es como que tenemos que hacer algo porque ahora es un asunto de salud importante”.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“Una de las complicaciones más obvias de la obesidad en la infancia ha sido la diabetes tipo dos. Un tipo de diabetes que previamente pensamos solo ocurría en los adultos mayores. Y ahora está claro que ha comenzado a aparecer en los niños”.

Narrador

Se ha estimado que uno de cuatro niños en Estados Unidos son obesos, y estos números continúan creciendo.

Ha habido un aumento de un casi 40% en la obesidad entre los adolescentes en los últimos 15 años.

Y la obesidad continúa poniendo a nuestros niños en alto riesgo de sufrir diabetes, enfermedad cardíaca, accidente vascular encefálico, baja auto estima y rechazo social. En un esfuerzo para combatir esto, Rick y su esposa han instituido hábitos alimenticios más saludables para la familia entera.

Rick Stachura

Padre

“Creo que el problema de hacer como hago, es mucho más importante que hacer como digo en la mayoría de los casos como éstos, trabajar con el niño da el ímpetu para continuar y aprender un mejor hábito”.

Narrador

Mejor, hábitos más saludables, que los doctores dicen que pueden beneficiar a cualquiera a cualquier edad que sufre de diabetes tipo dos.

Junto con una dieta sensible, Dan encontró una manera divertida de agregar actividad física a su rutina y levantar su auto estima.

Dan Stachura

Paciente

“El Tae-Kwon-Do se originó en Corea, y de ahí soy yo. Así que como que me ayudó a hacer algo que es parte de mi herencia y todos los profesores te ayudan y tratan de crear confianza y ayudarte en el camino”.

Narrador

Aquí hay unas pocas más sugerencias de ejercicio perfecto para los niños. Lanzar pelotas de básquetbol al cesto por 30 minutos, danzar rápido por 30 minutos, saltar la cuerda por 15

minutos, o dar vueltas en la piscina por 20 minutos, de 3 a 5 días a la semana. Los padres de Dan no podían estar más felices sobre el nuevo estilo de vida de su hijo.

Rick Stachura

Padre

“Me hace sentir mejor porque yo sé que él tiene una mejor oportunidad en 20, 30, 40 años a partir de ahora, de ser capaz de ya sea retardar o totalmente eliminar los efectos colaterales y la otra morbilidad que viene junto con la diabetes. Así que con observar su peso, ejercitar y mantener una dieta buena razonable, creo que le irá bien”.

Narrador

Cuando regresemos, les daremos unos consejos útiles para que comience un camino de vida saludable libre de las complicaciones de la obesidad. Y descubra qué piensan los profesionales médicos sobre lo que se necesita hacer para detener la epidemia de la obesidad de raíz.

Narrador

En años recientes, la obesidad ha obtenido más reconocimiento como una enfermedad crónica. Pero todavía muchos pacientes son reacios a tomar los pasos necesarios para perder peso.

El Dr. Dietz del Centro para Control de Enfermedad explica.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“Creo que la conciencia está en aumento, pero no creo que todavía sepamos si esa conciencia se va a tornar en un aumento en la acción, si va a empujar a la gente a ser más activos físicamente o va a cambiar la manera en que comen”.

Narrador

Él dice que la negación puede también cumplir un papel en el estado de obesidad en Norteamérica.

Dr. William Dietz

Centro para el Control y Prevención de Enfermedad

“Hablamos de obesidad, y sin embargo no creo que la mayoría de las personas que son obesos piensen que son obesos. Yo creo, segundamente, que las personas que tienen sobrepeso piensan que es un problema cosmético y no de salud”.

Narrador

El Dr. Merrey dice que esto es una de las razones por las cuales las personas que hacen dietas a menudo hacen dietas de moda para una solución rápida, pero el hecho queda, las dietas de moda no pueden ofrecer una pérdida de peso segura y de largo plazo. Aunque usted puede perder peso al principio, pueden ser no saludables, evitando que su cuerpo reciba todos los nutrientes esenciales que necesita. Las dietas de moda también pueden seriamente limitar o prohibir algunas comidas, conduciendo al aburrimiento y al éxito de

corta duración. ¿Cómo pueden los pacientes tomar control de sus vidas para lograr una pérdida de peso segura y a largo plazo?

Los doctores dicen que es importante fijarse metas reales.

Norma Gonzalez

Nutricionista/Dietista

“Fíjese una meta a la vez. Así que si usted está comiendo muchos carbohidratos, comience primero con los carbohidratos”.

Narrador

En vez de privarse de las comidas que a usted le encantan, haga substituciones sensibles.

Dr. Antonio Gotto

Profesor de Medicina, Universidad de Cornell

“Comencemos con la grasa animal o saturada, en vez de la leche entera y la crema, substituya por leche baja en grasa, que significa de un por ciento o medio por ciento. En vez de comer carnes grasas, coma carnes que tienen bajo contenido de grasa, como por ejemplo pollo o pescado, que tienen un tipo diferente de grasa que digamos la de la carne o el cerdo”.

Narrador

Agregue ejercicio moderado a su rutina diaria.

Norma Gonzalez

Nutricionista/Dietista

“El ejercicio no sirve específicamente para perder peso. Sirve más para aumentar su tasa metabólica y para mantenerse. Pero tiene que hacerse en conjunto con la dieta. Controle las calorías que come, ejercite mejor, entonces obtendrá mejores resultados”.

Narrador

Finalmente aquí esta el “Plan de Acción del Experto” para hacer que todo esto suceda: Primero, determine el estatus de su problema de obesidad al calcular su índice de masa corporal.

Segundo, comprenda su situación personal. Aprenda cuál es el papel que tiene la comida en su vida y qué puede hacer para alterarlo.

Tercero, aprenda a comer conscientemente al leer las etiquetas de las comidas para que empiece a elegir las comidas que son mejor para usted.

Al agregar cambios de estilo de vida como éstos, en su vida, usted también, puede tomar control de su vida y de su salud.

Para Kathy, el contar calorías le ha dado una segunda oportunidad a su movilidad y libertad.

Para Mari, bajar el consumo de carbohidratos la ha ayudado a disminuir la posibilidad de ser diagnosticada con diabetes.

Dan ha aprendido ha aumentar su nivel de actividad para mejorar su condición diabética, y retardar el progreso de su enfermedad para que él también pueda vivir una vida llena de esperanza, alegría y para tener una promesa de un nuevo día.

Para mayor información sobre éste y cualquier otro tema relacionado con la salud, por favor visite nuestro sitio Web en:

www.patientchannel.com