

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Narrador

Una epidemia se está expandiendo hoy por los Estados Unidos. Es la obesidad, y nadie es inmune a ella. La tentación de comer en exceso está al alcance de nuestra mano. Este fácil acceso a la comida combinado con el sedentarismo nos ha llevado a sumar kilos. Y ser gordo, literalmente, nos está matando.

Dr. Arthur Agatston, Autor de “La Dieta de South Beach”

“La población del país es cada vez más obesa y diabética, y éstos son los principales factores de riesgo que causan los infartos y los accidentes cerebrovasculares.”

Dr. Paul Jellinger, Asociación Americana de Endocrinología Clínica

“La incidencia de la diabetes sin duda está en aumento. Todos hemos escuchado sobre la epidemia de la diabetes, y sin duda es muy parecida a la de la obesidad.”

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte (UCN)

“Cuando tienes sobrepeso, es como si tuvieras la estructura corporal de un camión -- sabes, tienes este cuerpo grande -- y las células que producen la insulina estuvieran reducidas en un sub-páncreas desde donde producen la insulina. Es imposible que esas células puedan abastecer a ese gran camión. Si reduces el tamaño del camión, las células que producen la insulina serían suficientes para evitar el desarrollo de diabetes.”

Narrador

Alrededor de dos de cada tres adultos estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos, lo que equivale a aproximadamente 72 millones de personas. Y el número sigue en aumento. ¿Pero cuándo se considera a una persona clínicamente obesa?

En los adultos, se puede evaluar calculando la altura por el peso. Esto se conoce como el Índice de Masa Corporal, o IMC.

Este es un ejemplo:

una mujer de 5'9" de estatura que pesa menos de 160 libras tendría un IMC menor a 25, lo cual se considera un peso saludable.

Pero si pesara más de 168 libras, su IMC sería mayor a 25, lo cual se la consideraría con sobrepeso.

Entonces, si esta mujer de 5'9" pesara 203 ó más, su IMC sería 30 ó más y se la consideraría obesa.

Usted puede calcular su propio IMC visitando cdc.gov.

Los expertos creen que el alarmante aumento de niños obesos se debe principalmente a los malos hábitos de alimentación y a la falta de actividad física. Durante los últimos 20 años, la cantidad de niños de 6 a 11 de edad que padecen sobrepeso se ha duplicado, y en niños de 12 a 19 años, triplicado.

El cardiólogo Dr. Arthur Agatston tiene como prioridad poner alimentos saludables al alcance de los niños. Agatston es el creador de la popular Dieta South Beach y director

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

de la Fundación de Investigación Agatston, la cual lleva a cabo un estudio llamado “Opciones Más Saludables para Niños de Escuelas Públicas.”

Dr. Arthur Agatston, Cardiólogo, Autor de “La Dieta de South Beach”

“Lo que antes llamábamos comienzo de diabetes en adultos, ahora se llama diabetes tipo dos. Actualmente la están padeciendo muchos niños debido a que están aumentando mucho de peso, generalmente por llevar una alimentación basada en comidas rápidas. Esta es la situación actual: están sobrealimentados y con sobrepeso, pero literalmente mal nutridos. Muchos de los problemas de aprendizaje y de conducta que vemos en los niños se debe a que no están consumiendo suficiente frutas y verduras.”

Narrador

La escuela primaria de South Woods en el pueblo rural de Elkton, Florida, es una de las primeras escuelas del país que participa del programa de Opciones Más Saludables. Esta escuela lanzó el programa luego de que los estudios demostraron que el IMC de los niños era extremadamente elevado, poniéndolos así en un gran riesgo.

Brian McElhone, Director

“Todos los días vemos cómo el peso, la apariencia física, y el estado emocional en general, repercute en el aprendizaje de los niños y en las relaciones con sus pares. Uno de los cambios positivos que notamos es el aumento, no sólo de su autoestima, sino también de su conocimiento sobre nutrición. Y esas charlas que tienen sobre nutrición en la cafetería y en el aula las están comenzando a trasladar y a aplicar en sus hogares.”

Narrador

Con el programa Opciones Más Saludables, se redujeron las grasas totales y las grasas saturadas y se aumentó la cantidad de fibra de los almuerzos y de las meriendas que se sirven en las cafeterías de las escuelas. Todos los meses se hace hincapié en un vegetal saludable en particular.

(Sonido Original)

“Chicos y chicas, ¿qué clase de pan es éste? ¡Integral!”

Narrador

Se incorporaron las clases de nutrición al programa escolar.

Hannah Wilkinson, (9 años)

“Quiero comer más sano porque quiero tener un cuerpo saludable.”

Narrador

Y los niños trasladan lo aprendido sobre nutrición a sus hogares.

Roxanne Smith, Enfermera Investigadora, Escuela de Enfermería

“Comienzas a educarlos sobre nutrición desde el jardín de infantes y ellos se acostumbran a escuchar sobre el tema, el objetivo sería poder cambiar a toda una generación.”

(Sonido Original)

“Esa es fácil. Ese es un condimento que puedes quitar sin modificar el valor nutricional de la comida.”

Heather Blanton, Maestra

“Los chicos están abiertos al cambio y a probar cosas nuevas. Si le muestras el lado positivo lo probarán. Si no los lastima y no es algo repulsivo, ellos lo aceptarán y lo adoptarán como parte de la rutina de la escuela y de la vida.”

Narrador

Los niños aprenden matemáticas mientras miden los ingredientes para preparar una saludable ensalada de huevos. Terminan probando los resultados del cálculo matemático.

(Sonido Original – Clase)

“Coloquen las dos rebanadas juntas.”

Roxanne Smith, Enfermera Investigadora, Escuela de Enfermería

“La investigación demostró que cuando existe una buena alimentación, el aprendizaje y la conducta mejoran, y ya tenemos pruebas de esto. Las consultas con los especialistas disminuyeron, hay menos accidentes en los recreos, y menos visitas a los médicos.”

Dr. Arthur Agatston, Cardiólogo, Autor de “La Dieta de South Beach”

“Confiamos en que realmente podemos cambiar la alimentación en las escuelas. Luego, los niños les contarán a sus padres lo aprendido, difundiéndose así a toda la comunidad.”

Narrador

Enseguida, conocerán a una persona que finalmente entendió los peligros de la obesidad cuando desarrolló diabetes.

###

Narrador

El hecho es que, a pesar de todos los esfuerzos para perder peso, los estadounidenses están más gordos que nunca. El problema básico es que la gente simplemente come demasiado.

El Dr. John Buse, quien es Presidente de la División de Medicina y Ciencia de la Asociación Americana de Diabetes y jefe de endocrinología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte, dice que se pueden aprender estrategias para medir la cantidad de alimentos que ingerimos.

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la UCN

“Una de las técnicas más efectivas es, cuando comemos en un restaurante, fijarnos que tengan porciones pequeñas o, antes de comenzar a comer, separar la mitad de la porción y pedir que envuelvan el resto para llevar.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Se debe tener mucho cuidado cuando en casa nos servimos cereales de esas cajas enormes que se parecen más a un envase de detergente que a un envase de un producto comestible. Los estudios demostraron que si te sirves el cereal de una caja grande, generalmente terminas comiendo un tercio más -- no un poquito más, sino un tercio más sólo por servirlo de una caja grande.”

Narrador

Y ese tercio adicional de cereales todos los días puede no parecer mucho, pero si calculamos 50 a 60 calorías diarias durante un año se aumentan 5 libras sólo con consumir ese tercio adicional. Dr. Buse aconseja elegir alimentos que proporcionen saciedad.

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la UCN

“Los vegetales, los productos integrales y las frutas aportan fibras, las cuales proporcionan un gran efecto de saciedad y dan la sensación de haber comido mucho más de lo que realmente se come. Es por eso que alentamos a que la gente consuma mucho más vegetales y a que incorporen la fruta en su dieta diaria.”

Narrador

El etiquetado de los alimentos ayuda a identificar el componente nutritivo de la mayoría de los alimentos. Esta "Etiqueta de Componentes Nutritivos" ayuda a medir el tamaño y la cantidad de porciones; permite conocer las calorías, las grasas y reducir el sodio; y ayuda a identificar los carbohidratos saludables, las proteínas bajas en grasas y la concentración de nutrientes en los alimentos.

Bob Zelco luchó contra la obesidad durante toda su vida. A la edad de 39 años, le diagnosticaron diabetes tipo dos causada por su gran sobrepeso. Pudo controlarla con dieta durante 12 años, pero finalmente su médico le indicó que retorne a la insulina y que adopte un estilo de vida más saludable o sufriría las consecuencias.

Bob Zelco, Paciente

“Una de las primeras cosas que hizo fue enviarme a un dietista, y especialmente a un nutricionista para que aprenda a comer mejor, más sano y a adoptar un estilo de vida más saludable.”

Dr. Paul Jellinger, Asociación Americana de Endocrinología Clínica

“La principal consecuencia del sobrepeso o de la obesidad es la resistencia a la insulina, y la acumulación de tejido adiposo, o grasa en el cuerpo, la cual es lo que ocurre cuando aumentas de peso, desencadena un gran número de anomalías en el cuerpo por el solo hecho de subir esas libras. Cuando se pierde peso, la resistencia a la insulina disminuye y la insulina que genera nuestro propio cuerpo comienza a trabajar mejor.”

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la UCN

“La mejor evidencia es que una modesta pérdida de peso -- de 5% a 10% del peso corporal -- Por ejemplo, una persona de 200 libras, que probablemente tenga un sobrepeso de 30 a 50 libras, por el solo hecho de bajar 10 ó 20 libras puede reducir a menos de un 50% el riesgo de desarrollar diabetes.”

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Narrador

Debemos tener presente que uno no sube de peso de la noche a la mañana y por lo tanto también llevará un tiempo bajar esas libras en forma saludable. Por ejemplo, si uno elimina 250 calorías diarias de la dieta al sustituir la leche entera por leche descremada, al quitar la manteca de las tostadas, y al remplazar la gaseosa común por una dietética; y además gastamos 250 calorías haciendo actividad física durante 60 minutos, podríamos quemar unas 500 calorías diariamente. Si uno realiza esto durante una semana, perderá una libra, y si lo continúa durante 6 meses, perderá 25 libras.

A los 58 años, Bob pesa casi 300 libras, pero ya bajó más de 35 libras en 6 meses gracias a este compromiso por cambiar su vida. Su azúcar en sangre está bajo control y vive este cambio en el estilo de vida un día a la vez.

Bob Zelco, Paciente

“Perder una o dos libras al mes para mí ya era todo un éxito.”

Narrador

El Dr. Jellinger quiere que Bob pierda otras 30 libras, y está trabajando para lograrlo. Bob tiene antecedentes familiares de diabetes. Su padre murió por problemas de riñón relacionados a la diabetes, y su hermano también murió a los 39 años debido a problemas diabéticos.

Bob Zelco, Paciente

“Ahora estoy muy entusiasmado por mantener los niveles de azúcar correspondientes, y para ello me controlo regularmente. Todos los días controlo mi azúcar en sangre. Para mí, es muy importante mantener un estilo de vida saludable y tener mi diabetes controlada porque sinceramente no quiero morir joven. Todavía no soy viejo. [Se ríe] ¡Todavía tengo mucho por vivir!”

Narrador

Los cambios en el estilo de vida pueden mejorar varias condiciones médicas además de la diabetes.

Dr. Arthur Agatston, Cardiólogo, Autor de “La Dieta de South Beach”

“Atendemos muchos pacientes que tienen una predisposición genética a la cardiopatía, y la mayoría se resigna a creer que sufrirán un infarto y morirán jóvenes. Les decimos y los convencemos de que ahora existen métodos que permiten realizar un diagnóstico temprano y así prevenir un infarto. Si las personas vinieran antes de padecer todos estos factores de riesgo, entonces con dieta y ejercicio se podría eliminar la grasa abdominal y ése sería su único tratamiento. Pero para sobrellevar la genética y los años de un inadecuado estilo de vida, indicamos medicamentos además de dieta y ejercicio.”

Narrador

Pero para el obeso mórbido y para las personas con sobrepeso que tienen problemas serios de salud, la última opción podría ser una cirugía.

Enseguida, trataremos las ventajas y desventajas de la cirugía para perder peso.

###

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Narrador

Un estudio reciente demostró que la cirugía es una opción viable y efectiva para las personas extremadamente obesas. Las personas aptas para la cirugía son aquellas que tienen un IMC de 40 ó más o un IMC entre 35 a 40 combinados con otros problemas de salud.

Se recomienda la cirugía sólo después de que los otros métodos menos invasivos hayan fracasado o si el paciente presenta un alto riesgo de enfermarse. Esta operación modifica la anatomía del sistema digestivo para limitar la cantidad de comida que un paciente pueda comer o digerir.

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la UCN

“Estamos seguros de que realmente funciona en aquellas personas con mucho sobrepeso, es decir, las que tienen un IMC mayor a 40. Entonces, para un hombre, usualmente sería una persona con un peso en la escala de casi 300 libras o más. En estos pacientes existe un alto riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión, por lo tanto la cirugía sería una buena opción. Someterse a una intervención quirúrgica de esta índole es riesgoso, pero en estos pacientes también es riesgoso no hacérsela. En estos casos es muy difícil tomar una decisión.”

Narrador

Los riesgos son: un 10% a 20% de los pacientes tienen complicaciones luego de la cirugía. Una persona cada 200 a 300 muere luego del procedimiento. Debido a los riesgos y a los cambios dramáticos del cuerpo, algunos expertos se preguntan si la cirugía es una opción apropiada para los pacientes que califican para hacérsela.

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la UCN

“Técnicamente, las personas que califican para realizarse la cirugía gástrica son los obesos, excepto los obesos mórbidos, diabéticos e hipertensos y con ese tipo de problemas. A veces pienso si en el futuro, como sociedad, nos preguntaremos cómo pudimos creer que era razonable hacer una cirugía abdominal mayor, la cual implica inflamación y mutilación de nuestros cuerpos, para perder 20 ó 30 libras y poder ayudar a controlar la diabetes.”

(Sonido Original)

“Espero que todos se hayan venido cómodos porque los haremos acostar en el piso.”

Narrador

Lauren Schwal sin duda comenzó a preocuparse por su salud luego de que su peso llegara rápidamente a casi 300 libras. Como Directora Educativa del Centro Médico del Noroeste en Margate, Florida, es testigo de la desdicha que la obesidad puede generar; y de los problemas cardíacos que padece su familia. Al estar desesperada por bajar de peso, en un momento consideró hacerse la cirugía para perder peso.

Lauren Schwal, Paciente

“Pesaba 290 libras y tantos antes de subirme a una balanza y me di cuenta de que si subía 8 libras más no podría pesarme más en esa balanza, sino que necesitaría una de

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

esas que utilizamos para pesar a nuestros pacientes en el hospital, ésas que tienen eslinga y todo eso.

Realmente me asusté y decidí que tenía que hacer algo, y fue entonces cuando decidí realizarme la cirugía gástrica. Quería probarla y yo cumplía con los requisitos: estaba bien de salud además de ser muy obesa. Pero justo antes de hacerme la cirugía, me asusté mucho. Tenía miedo de morir. Entonces les dije que me dejaran intentar con una dieta una vez más.”

Narrador

Lauren se unió a un grupo de pérdida de peso, y se comprometió a seguir un estricto control de los alimentos que ingería y a ejercitar regularmente. Luego de perder 106 libras, todavía continúa con el mismo régimen: un batido o una barrita de cereales para reemplazar el desayuno o el almuerzo y otro justo antes de cenar. Luego, una cena nutritiva rica en proteínas, vegetales asados y una ensalada.

Lauren dice que debido al daño psicológico sufrido por haber sido casi toda su vida obesa, nunca se verá en el espejo como una persona delgada. Pero los demás -- sus colegas, sus alumnos, sus amigos y su familia -- la ven como una heroína.

Ese vistazo a la balanza dos años atrás además del apoyo familiar permiten que Lauren continúe con sus ejercicios, con una buena alimentación y no recupere esas libras de más con todas las complicaciones que ello implica.

Lauren Schwal, Paciente

“Ahora trato de vivir el presente. No pienso en el pasado y así es como me manejo día a día. A veces pienso cómo haré para llegar a vivir, con suerte, los próximos 50 años de mi vida sin poder probar una galletita o un helado o una porción de torta. Mucha gente piensa que eso no es bueno, pero para mí, eso es lo que funciona.”

Narrador

Enseguida trataremos algunos consejos prácticos para diseñar su propio estilo de vida saludable.

###

Narrador

Si quieres perder peso o mantener un peso saludable, lo importante es conocer la relación entre las calorías que uno ingiere a través de lo que uno come y toma y las calorías que el cuerpo gasta diariamente.

La cantidad de calorías que el cuerpo necesita depende de la edad y el nivel de actividad física que uno realiza. Realizar ejercicios con regularidad ayuda a mantener el peso ya que permite quemar más calorías. Los expertos dicen que, como mínimo, los adultos necesitan estar activos físicamente 30 minutos a una intensidad moderada casi todos los días de la semana. Aquí van algunos consejos de la Asociación Americana de Cardiología para tener éxito a la hora de realizar ejercicios:

En caso de haber tenido una vida sedentaria por mucho tiempo o de tener sobrepeso, se debe consultar a un médico antes de comenzar un programa de actividad física.

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Elegir actividades que sean divertidas, variadas y no extenuantes. Utilizar calzado adecuado y confortable, y ropa liviana y cómoda. Encontrar el momento y lugar apropiado para realizar ejercicios. Escuchar música para entretenerse. Tener un rol de modelo activo para sus hijos. Llevar un registro de las actividades y premiarse por los logros. Nada motiva más que el éxito.

Prof. Dr. John Buse, Asociación Americana de Diabetes, Escuela de Medicina de la UCN

“Si la gente comienza estos programas de actividad física, puede ser que al principio en media hora sólo puedan caminar una milla, pero pronto podrán caminar más de dos millas en media hora. En realidad es la distancia que se recorre la que determina la cantidad de calorías que uno quema, pero la idea no es sentirse exhausto y parecer que van a morir. Se debería respirar un poco más rápido y profundo, lo cual podría dificultar mantener una conversación normal, pero ser capaces de conversar con alguien mientras realizan este tipo de ejercicio.”

Narrador

Los expertos nos sugieren elegir diariamente de cada grupo de alimentos los que son más nutritivos -- aquéllos que contengan muchas vitaminas, minerales, fibra, y otros nutrientes, pero bajos en calorías. Advierten que no importa el tipo de comida que uno elija, sino que medir el tamaño de la porción es probablemente el factor más importante.

Se están estudiando nuevos medicamentos que podrían prevenir la obesidad y controlar sus complicaciones. Pero la manera más efectiva de perder peso es haciendo un cambio permanente en el estilo de vida.

Incluso los cambios más pequeños pueden marcar la diferencia, como estacionar el automóvil unas cuadras más lejos de nuestra casa, utilizar las escaleras en vez del elevador, o salir a caminar durante el almuerzo.

Dr. Arthur Agatston, Cardiólogo, Autor de “La Dieta de South Beach”

“Nunca es demasiado tarde para realizar los cambios. Tenemos casos de gente que sufrió un infarto, y tiene un montón de enfermedades que han estado tratando por más de 10 años y les va muy bien. Todavía podemos evitar que la enfermedad avance, así que nunca es demasiado tarde, nunca hay que darse por vencido.”

Bob Zelco, Paciente

“Está bien. No es necesario perder peso rápidamente. Sería lindo fuera así, pero la realidad es que si uno desea poder mantener un estilo de vida saludable y si se aprende a comer adecuadamente, se perderá peso, en especial si le agregas alguna actividad física al programa.”

Lauren Schwal, Paciente

“No importa cómo lo hiciste, lo importante es que perdiste peso y ahora no debes recuperarlo. El mantenimiento es mucho más difícil que bajar de peso. Ese es el verdadero desafío.”

EL CANAL DEL PACIENTE PRESENTA: ENTENDIENDO LA OBESIDAD: LA CLAVE PARA UNA PÉRDIDA DE PESO EFECTIVA

Este programa fue supervisado por:

Dr. Bruce B. Dan
Control de Edición
The Patient Channel

Prof. Dr. John Buse
Asociación Americana de Diabetes
Universidad de Carolina Del Norte

Los Centros para la Prevención y Control de la Enfermedad

Para más información sobre pérdida de peso y obesidad, por favor visite las siguientes páginas Web

Asociación Americana de Cardiología
www.heart.org

Asociación Americana de Diabetes
www.diabetes.org

Un agradecimiento especial a la Fundación de Investigación Agatston y a la Escuela Primaria de South Woods en Elkton, Florida

Para acceder a la transcripción de este programa, por favor visite @

www.thepatientchannel.com