

¿Propósitos de año nuevo? ¡Qué tal, cuidar tu salud, cuidando tu peso!

- *Más que un cuerpo perfecto, un peso saludable siempre será una meta alcanzable para las personas que desean cuidar de sí mismas.*

Ciudad de México a 6 de enero de 2022.- Cada inicio de año, con optimismo nos planteamos una serie de propósitos a lograr, los cuales en algunas ocasiones no llegan a cumplirse debido a que las metas no son realistas. Uno de los propósitos más comunes es perder peso, sobre todo después de las fiestas decembrinas en las que se suele ingerir una alta cantidad de alimentos ricos en carbohidratos, azúcares y grasas.

Como aliciente para lograr una pérdida de peso realista y adecuada a las características particulares y estilo de vida de cada persona, el Dr. Claudio Fiorentini, Gerente Médico de Obesidad para Novo Nordisk México, explicó los grandes beneficios que la pérdida de 5-10% del peso corporal tienen para la salud y calidad de vida.

“Hablando de sobrepeso y obesidad, la salud debe ser el estándar a medir”, subrayó Claudio Fiorentini. De acuerdo con el especialista, la buena noticia es que la reducción de 5% a 10% del peso corporal mejora el perfil de lípidos en la sangre, la presión sanguínea, el dolor osteoartístico y la apnea obstructiva del sueño.¹ Asimismo, reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y factores de riesgo cardiovascular.²

El Dr. Fiorentini hizo hincapié en que el sobrepeso y la obesidad también han demostrado ser factores de riesgo importantes para desarrollar complicaciones de Covid-19, que pueden llevar a la hospitalización, cuidado intensivo y ventilación mecánica.³

“Para una pérdida de peso efectiva, saludable y sostenible, lo importante es que cada persona empiece por aceptarse a sí misma como es y que considere a la reducción de peso como una cuestión de salud en primer lugar y no de estética. El aceptarse como se es no implica una actitud de conformismo, sino de planteamiento de metas realistas y alcanzables para perder peso, que refuercen la autoestima”, señaló el Dr. Fiorentini.

Para perder peso de forma efectiva, ¿qué se debe hacer?

El Dr. Fiorentini explicó que el abordaje del sobrepeso y la obesidad debe ser integral y bajo supervisión médica, considerando aspectos como alimentación equilibrada, actividad física, tratamiento farmacológico y atención psicológica.

¹ Wing RR, et al. Benefits of modest weight loss in improving cardiovascular risk factors in overweight and obese individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2011; 34(7):1481-1486.

Riddle DL, Stratford PW. Body weight changes and corresponding changes in pain and function in persons with symptomatic knee osteoarthritis: a cohort study. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2013;65(1):15-22.

Tuomilehto H, et al. The impact of weight reduction in the prevention of the progression of obstructive sleep apnea: an explanatory analysis of a 5-year observational follow-up trial. *Sleep Med*. 2014; 15(3):329-335.

² Knowler WC, et al. for the Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med*. 2002;346(6): 393-406.

Wing RR, et al. Benefits of modest weight loss in improving cardiovascular risk factors in overweight and obese individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2011; 34(7):1481-1486.

³ World Obesity Federation. Covid-19 and Obesity: The 2021 Atlas. The cost of not addressing the global obesity crisis. March 2021. https://es.worldobesityday.org/assets/downloads/COVID-19_and_Obesity-The_2021_Atlas.pdf

Dieta. *“En cuanto a la alimentación, la clave es encontrar el equilibrio entre lo que se consume y la energía que se gasta durante el día. Consumir más de lo que gastamos es una causa de sobrepeso, por lo que es importante llevar una dieta con alimentos ricos en vitaminas y minerales y bajos en grasas y carbohidratos. Se recomienda una dieta que contenga una mayor cantidad de verduras, legumbres, carnes magras, pescado fresco y huevos. Las frutas también deben ser incluidas en la dieta y regular su ingesta tomando en cuenta la cantidad de azúcar que contengan”,* indicó el Dr. Fiorentini.

“Lo más aconsejable es acudir con un especialista en nutrición, quien recomendará el número adecuado de kilocalorías y tipo de alimentos a consumir diariamente dependiendo de sexo, edad, estatura y peso de cada persona, así como la actividad física que realice”, puntualizó el Dr. Fiorentini.

Ejercicio. El Gerente Médico de Obesidad de Novo Nordisk México señaló que, para la pérdida de peso, la actividad física es clave. Con un mínimo de 150 minutos de ejercicio a la semana, que equivalen a 30 minutos durante 5 días, se obtienen beneficios en la presión arterial y la glucosa sanguínea, además de incrementar la salud mental y fortalecer el sistema inmune. Los ejercicios pueden ser aeróbicos como caminar, correr, nadar, jugar fútbol, y de fuerza utilizando mancuernas, ligas, polainas y el peso del propio cuerpo con abdominales, lagartijas o sentadillas. *“Un especialista en medicina del deporte podrá indicar a la persona los ejercicios más adecuados, dependiendo de sus características corporales, estilo de vida y estado de salud.”*

Abordaje médico. Respecto al tratamiento farmacológico del sobrepeso y la obesidad, el Dr. Fiorentini informó que *“con los medicamentos más nuevos, como liraglutida, que es un agonista del receptor de GLP-1, más dieta y ejercicio, estamos logrando entre un 5% y 10% de reducción de peso corporal. Adicionalmente liraglutida reduce el riesgo cardiovascular, lo que representa un parteaguas en el tratamiento de la obesidad. Aquí es mandatorio evitar la automedicación y seguir siempre las indicaciones de un médico especializado.”*

Tratamiento psicológico. Finalmente, el Dr. Fiorentini habló sobre la importancia del abordaje psicológico del sobrepeso y la obesidad. *“Para una pérdida de peso sostenida, el tratamiento psicológico es de gran ayuda, ya que el sobrepeso y la obesidad están estrechamente vinculados con la depresión y la ansiedad. El objetivo no es únicamente que la persona coma menos, sino atender las emociones que la están llevando a comer de más.”*

La obtención de un peso saludable es una meta alcanzable para las personas con sobrepeso y obesidad, y rompe con el mito del cuerpo perfecto como sinónimo de salud, bienestar y autoaceptación.

###

Sobre Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía global líder en el cuidado de la salud, fundada en 1923 y con sede en Dinamarca. Nuestro objetivo es impulsar el cambio para vencer a la diabetes y otras enfermedades crónicas graves, como la obesidad, enfermedades raras de la sangre y trastornos endócrinos. Esto lo hacemos siendo pioneros en avances científicos, expandiendo el acceso a nuestros medicamentos y trabajando para prevenir y finalmente curar enfermedades. Novo Nordisk emplea a aproximadamente 47,000 personas en 80 países y comercializa sus productos en 170 países. Para más información visite www.novonordisk.com.mx, <https://www.novonordisk.com/>; Facebook, Twitter, [LinkedIn](#), YouTube.

El contenido compartido es de carácter meramente informativo con el propósito de mantener enterado al público en general sobre noticias relevantes relativas a la compañía y sus áreas terapéuticas. Esta información de ninguna manera sustituye las indicaciones y/o diagnóstico del profesional médico.