

Mantenimiento de la  
**PÉRDIDA DE PESO**

**EN LA VIDA REAL**



Dra. **Susana Monereo** | Dra. **Purificación Martínez de Icaya**



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

# INTRODUCCIÓN

## Mantener el peso después de haberlo perdido es, probablemente, uno de los retos más difíciles de conseguir

Los cambios en la alimentación, la reducción de la cantidad de alimentos ingeridos y la sustitución de la vida sedentaria por el ejercicio consiguen que disminuyamos entre un 5 y un 10% el exceso de peso, algo que mejora enormemente la percepción de salud global y la autoestima. Además, también nos produce beneficios en el control de la hipertensión, la diabetes y el resto de enfermedades relacionadas con la obesidad.

Tras la pérdida de peso muchos de los pacientes vuelven a su antiguo estilo de vida, lo que conlleva una ganancia de peso y el consiguiente agravamiento de todas esas enfermedades, además de una importante pérdida de motivación y autoestima. Si perder peso es difícil de conseguir, mantener la pérdida de peso supone un esfuerzo aún mayor. De hecho, solo alrededor de un 20% de las personas que han perdido hasta un 10% de su peso son capaces de mantenerlo.

El camino para vencer esta tendencia a recuperar el peso implica mantener las medidas de control de la alimentación, vigilando la cantidad y calidad de lo que se come, continuar con la práctica de ejercicio o incrementar su frecuencia y, solo en el caso de que fuera necesario, ayudarse de fármacos.

## ¿CUÁLES SON LAS CLAVES?

1

Prolongar la **vigilancia sobre el peso** y un **tratamiento continuado** es esencial para minimizar la recuperación del mismo tras la pérdida de peso

2

Seguir una **dieta saludable, equilibrada y adaptada a cada persona** ayuda a mantener la bajada de peso

3

**Practicar ejercicio entre 30 y 60 minutos al día** ayuda a conservar el músculo y evitar el aumento de grasa

4

**Modificar hábitos alimentarios** para asegurar realizar todas las comidas y **evitar picar entre horas** consigue mejorar el mantenimiento de peso

5

Tener una **vida social activa es compatible** con el mantenimiento del peso siempre que se elijan **alimentos y bebidas con bajo aporte calórico**

# ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR EL MANTENIMIENTO DE LA PÉRDIDA DE PESO

## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Perder peso y mantenerlo es posible únicamente con la incorporación y la permanencia de cambios profundos en el estilo de vida que incluyan:

- **DIETA:** No hay unanimidad a la hora de recomendar un tipo de dieta u otro para perder peso o mantener la pérdida de peso. Cualquier método razonable y avalado por un profesional valdría siempre que la persona lo siga o lo mantenga. Este dato apoya el hecho de personalizar la recomendación de la dieta a cada paciente y respetar sus preferencias para mejorar la adherencia y conseguir mejores resultados en cuanto a la pérdida de peso. Se debe **realizar una alimentación completa y saludable**, con las implicaciones que esto supone:
  - Programar el menú semanal y la compra haciendo al paciente consciente sobre la importancia de la selección de alimentos
  - Dedicar el tiempo necesario a la preparación de los platos, seleccionar las formas culinarias más naturales y sencillas
  - Limitar el tamaño de las raciones, debe primar la variedad sobre la cantidad
  - Comer en ambientes relajados, despacio, dedicando al menos 30 minutos a las comidas principales
  - Respetar los horarios de las comidas
  - Realizar 4 o 5 comidas al día (1 o 2 muy frugales) ayuda a controlar la ansiedad por comer. Empezar con el desayuno es obligado y la cena debe ser muy ligera
  - Seleccionar siempre alimentos naturales, de temporada. Consumir todos los días alimentos crudos (frutas, hortalizas y verduras)
  - El agua es la bebida universal de elección para conseguir una buena hidratación y calmar la sed
  - Tomar 2-3 raciones de lácteos por día, preferentemente desnatados o semidesnatados
  - En el caso de optar por otras bebidas, elegir zumos naturales, infusiones, café, cerveza sin alcohol o aquellas con bajo contenido alcohólico, como la cerveza tradicional
  - Si se consume pan, la ración debe limitarse a 40g por comida y ser preferiblemente integral
  - El postre, como norma general, siempre debe ser una ración de fruta de temporada
- **SUEÑO ADECUADO:** Se ha comprobado que un sueño adecuado se relaciona con la posibilidad de lograr un mejor mantenimiento del peso corporal, por lo que **es importante respetar las horas de descanso. Se recomienda dormir entre 7-8 horas diarias.**
- **PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA:** **Dedicar de 30 a 60 minutos al día a practicar actividad física de intensidad moderada** (actividad que produce sudoración y aumenta la frecuencia cardiaca, mejora la masa muscular, la capacidad física, aumenta el gasto de energía y ayuda a mantener el peso).



# 2

## CONTROL DE PESO

- Durante los primeros años del mantenimiento de la pérdida de peso, **el seguimiento continuo para el control del peso es esencial**. Mantener la pérdida de peso durante más de dos años protege contra la recuperación posterior. Así, a partir de los dos años, la probabilidad de recuperar varios kilos de peso en el año siguiente es del 50%. A los cinco años cae al 27%.
- Mantener la pérdida de peso, por tanto, es más fácil a medida que va pasando el tiempo. De hecho, después de dos a cinco años de mantener la pérdida del peso, la posibilidad de tener éxito aumenta de forma considerable.
- Los sistemas de control del peso, pesándose a diario o semanalmente, acudiendo a control de peso por un médico, enfermera, dietista o nutricionista, o con un control telefónico o vía internet **una o dos veces al mes** han demostrado ser eficaces en el mantenimiento de peso porque influyen en la motivación y refuerzan los cambios en el comportamiento alimentario.

## MODIFICACIONES EN LA CONDUCTA

Estudios científicos identifican ocho estrategias sobre el comportamiento importantes para el éxito en el mantenimiento del peso:

1. Practicar actividad física diariamente
2. Alimentarse con una dieta baja en grasas y azúcares
3. Desayunar regularmente
4. Controlar las ingestas por causas emocionales
5. Monitorizar el peso y la alimentación frecuentemente
6. Mantener un patrón de alimentación constante durante la semana y a lo largo del año
7. Limitar el tiempo de inactividad (viendo TV, ante el ordenador, estudiando...) e intercalar momentos de movimiento
8. Detectar las "recaídas" precozmente, antes de que se recupere mayor peso

# 3

MANTIENEN EL PESO	RECUPERAN EL PESO PERDIDO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivo conseguido de pérdida de peso</li><li>• Automonitorización del peso</li><li>• Estilo de vida físicamente activo</li><li>• Regularidad en las comidas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atribuir la obesidad a problemas médicos</li><li>• Motivos para adelgazar: razones médicas o por otras personas</li><li>• Percibir barreras que impiden perder peso</li><li>• Experiencias previas de fracasos</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No saltarse el desayuno</li><li>• Selección alimentos saludables, de baja densidad calórica</li><li>• Reducir el consumo de aperitivos calóricos</li><li>• Capacidad para controlar los picoteos y las tentaciones frecuentes a saltarse la dieta</li><li>• Motivación para perder peso: autoconfianza</li><li>• Estabilidad psicológica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Historia de importantes pérdidas/ganancias cíclicas de peso (efecto "yo-yo")</li><li>• Vida sedentaria</li><li>• Tendencia a picotear o trastorno por atracón</li><li>• Satisfacer las emociones negativas y el estrés con la comida</li><li>• Falta de apoyo familiar o social</li><li>• Escasa autoconfianza, baja autoestima</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad para hacer frente a los problemas diarios (trabajo y relaciones interpersonales)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de capacidad para hacer frente a los problemas laborales o personales</li><li>• Psicopatología</li></ul>

# ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR EL MANTENIMIENTO DE LA PÉRDIDA DE PESO

## MANTENER EL PESO SIN PERDER LA VIDA SOCIAL

En nuestro país las relaciones sociales alrededor de la comida forman una parte muy importante de nuestra cultura. Hechos como comer fuera de casa, salir a cenar con amigos, tomar el aperitivo o una cerveza después del trabajo son una costumbre muy arraigada. Tras la pérdida de peso, hay que recuperar la “vida”, mejorando los hábitos dietéticos pero sin perder calidad de vida y sin menoscabar las relaciones sociales. Por eso, saber manejarse en el entorno social es muy importante. Para ello, conviene establecer una serie de pautas como:

	ELEGIR	EVITAR
Aperitivo	<p><b>Optar por aperitivos poco calóricos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cebolletas, pepinillos en vinagre, tomatitos o queso fresco</li> <li>• Mejillones, pulpo o marisco cocido</li> <li>• Jamón magro</li> </ul>	<p><b>Descartar entrantes con alto aporte calórico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos fritos, patatas fritas o cortezas</li> <li>• Cremas de queso o foie gras</li> <li>• Pan con mantequilla</li> </ul>
Primer plato	<p><b>Elegir platos de escasa densidad energética:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldos o sopas desgrasadas</li> <li>• Purés o gazpacho</li> <li>• Verduras rehogadas, a la plancha o al horno</li> <li>• Ensaladas aliñadas personalmente</li> <li>• Revueltos de huevos con verduras, marisco o jamón</li> <li>• Pasta con salsas no grasas</li> </ul>	<p><b>Tomar un plato compartido para comer menos cantidad y evitar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Embutidos y quesos grasos</li> <li>• Cremas de verduras cocinadas con nata o mantequilla</li> <li>• Frituras</li> </ul>
Segundo plato	<p><b>Pedir platos sencillos a la plancha, al horno, al vapor o crudos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado blanco, pollo y pavo sin piel, ternera, cerdo magro a la plancha, al vapor o al horno</li> <li>• Marisco hervido o a la plancha</li> <li>• Huevos a la plancha, cocidos o en tortilla</li> </ul>	<p><b>Evitar principales con exceso de grasa y aceites:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisos muy elaborados con salsas grasas</li> <li>• Fritos, empanados o rebozados</li> <li>• Carnes grasas como cordero, cerdo, pato, carnes rojas, embutidos, salchichas o bacón</li> </ul>
Postre	<p><b>Terminar la comida con postres ligeros y frutas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macedonia o fruta natural</li> <li>• Zumos naturales</li> <li>• Lácteos desnatados</li> <li>• Helados de yogur desnatado</li> </ul>	<p><b>Descartar dulces muy elaborados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollería industrial</li> <li>• Postres de chocolate, crema o nata</li> <li>• Masas fritas</li> <li>• Salsas de nata</li> </ul>

4

### BEBIDAS

Para mantener la pérdida de peso, el agua es el mejor acompañante de las comidas. En el caso de optar por bebidas fermentadas, el consumo siempre sería moderado y no debería superar el consumo de 1 caña de cerveza al día para las mujeres y de 2 para los hombres, o un vasito de vino. De hecho, la OMS recomienda, de forma general, no superar el consumo de 30 g. de alcohol al día para los hombres y de 20 g., para las mujeres, siempre y cuando sean adultos sanos. Otra opción es la cerveza sin alcohol, alternativa excelente para aquellas personas que se encuentren en un programa de pérdida de peso, y para las que no deban o no quieran tomar alcohol.



### DEPORTE

Combinar una alimentación sana y equilibrada con la práctica diaria de ejercicio físico es vital para llevar un estilo de vida activo y poder mantener la pérdida de peso.

# CONCLUSIÓN

Con frecuencia, el mantenimiento de la pérdida de peso a largo plazo es un objetivo difícil de alcanzar por el abandono del tratamiento y la incapacidad del paciente para hacer cambios en el comportamiento, sin ayuda externa.

La búsqueda de la "solución rápida", la "píldora mágica" o alguna "especial combinación de nutrientes" impulsa a la población general y a los investigadores a encontrar algo nuevo o diferente que facilite la pérdida de peso. Sin embargo, el concepto del balance negativo de energía para conseguir perder peso es indiscutible.

El tratamiento continuado desde los profesionales de la salud es esencial para el éxito, y la relación de éste con su paciente debe establecer un plan integral, marcando los objetivos del paciente, la frecuencia de automonitorización, hablando sobre el fenómeno de la recuperación del peso, planificando el autocuidado, la petición de ayuda para adoptar las modificaciones en el comportamiento, la restricción calórica, la práctica regular de ejercicio físico y las modificaciones en el comportamiento. La evidencia científica apoya y justifica este abordaje integral para el éxito.

Es precisamente la planificación global la que permite a los pacientes mantener la pérdida de peso en la vida real. Seguir con el tratamiento es compatible con la socialización de los pacientes ya que pueden comer fuera de casa o consumir bebidas fermentadas como la cerveza siempre y cuando sea con moderación y por adultos sanos.

