

Control de Peso

¿Cuándo se considera que existe sobrepeso y cuándo obesidad?

¿Adelgazar es una moda?

¿Tiene solución?



Consulte a su farmacéutico

¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE EXISTE SOBREPESO Y CUÁNDO OBESIDAD?

Se produce sobrepeso cuando se ingiere más alimento de lo que se quema en las necesidades basales, ejercicio, etc.

El IMC es un parámetro orientativo que nos ayuda a conocer los límites de peso saludables. Se calcula de la siguiente forma: peso (kg)/ altura² (m²)

Por ejemplo:

Una mujer que mide 1,65 m y pesa 68 kg, le corresponde un IMC de 25.

Valores de IMC entre 25 y 30 se relacionan con sobrepeso, mientras que valores por encima de 30 se relacionan con obesidad.



¿POR QUÉ ENGORDAMOS?

El 40% de la obesidad puede ser por causa genética, mientras que el 60% es debido a diferentes motivos:

- Comportamientos alimentarios excesivos o inadecuados.
- La falta de ejercicio físico.
- Alteraciones metabólicas.
- Consumo de ciertos medicamentos.
- Variaciones hormonales.



¿ADELGAZAR ES UNA MODA?

En principio sí lo es, pero realmente el hecho de preocuparse por el peso, ayuda a un mejor cuidado de la salud.

Existen una serie de enfermedades asociadas al exceso de peso, como:

- Enfermedades metabólicas:
 - Hiperlipemias (aumento de colesterol, triglicéridos).
 - Diabetes.
 - Hipertensión.
- Enfermedades asociadas al prolongado deterioro de estructuras por soportar un excesivo peso (varices, artrosis de cadera y de rodilla).

¿TIENE SOLUCIÓN?

Es importante controlar el peso para conseguir un estado físico más saludable. Es difícil adelgazar y mantenerse, pero no por eso hay que desistir.

Ante todo hay que intentar:

- 1)** Cambiar los hábitos alimentarios: se trata de restringir la ingesta de calorías. La dieta debe ser equilibrada en nutrientes, evitando las modas de dietas mágicas donde la pérdida de peso va asociada a una pérdida importante de agua y masa muscular, y donde la ganancia nuevamente de peso suele ser lo normal.
- 2)** Hacer ejercicio: El ejercicio cumple un papel fundamental no sólo en la pérdida inicial de peso, sino sobre todo en el mantenimiento a largo plazo. Puede ser tan sencillo como caminar.
- 3)** Para perder peso nos podemos ayudar con distintas plantas medicinales según necesitemos.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR CON PLANTAS MEDICINALES?

En este punto hay que recordar la importancia del papel orientador de su farmacéutico.

Hay que tener en cuenta la eficacia y la seguridad a largo plazo, debido a que el exceso de peso requiere de tratamientos prolongados.

Las múltiples causas que pueden dar lugar al exceso de peso, en ocasiones justifican un tratamiento combinado con distintos niveles de actuación.



Plantas medicinales

- **Plantas medicinales saciantes y disminuidoras de la absorción:**

Aumentan el volumen del contenido gástrico.

GLUCOMANANO (*Amorphophallus konjac*)

PLANTAGO (*Plantago ovata* Forsk.)

FUCUS (*Fucus vesiculosus* L.)

- **Plantas medicinales con actividad termogénica:**

Aumentan el gasto energético y disminuyen la absorción de grasas.

TÉ VERDE (*Camellia thea* Link.)

- **Plantas medicinales que mejoran funciones digestivas y hepáticas:**

ALCACHOFA (*Cynara scolymus* L.)

ANANÁS (*Ananas comosus* Merr.)

- **Plantas medicinales con acción diurética:**

ABEDUL (*Betula pubescens*)

DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)

VELLOSILLA (*Hieracium pilosella* L.)

ORTOSIFÓN (*Orthosiphon stamineus* Benth.)

Consejos de su Farmacéutico

- Modificaciones del estilo de vida: no picar entre horas, comer fruta y verdura, beber mucha agua.....
- Realizar ejercicio físico: no se necesitan grandes esfuerzos, pero sí "moverse". Caminar es seguro para la mayoría de las personas y es fácil de realizar.
- El empleo de un tratamiento aislado sin recurrir a la dieta y al ejercicio es ineficaz.
- Si está tomando otros medicamentos informe a su farmacéutico o a su médico.
- Para poder elegir mejor su tratamiento más adecuado con Plantas Medicinales:

Consulte a su farmacéutico



Plantas medicinales en su farmacia