

¿Cómo conseguir un peso saludable?



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como un completo estado de bienestar físico, mental y social, y no únicamente la falta de enfermedades o afecciones. Partiendo de ello, el mantenimiento de un peso saludable, normalmente se cataloga cuando el índice de masa corporal (IMC) se encuentra dentro del rango de 18.5 a 24.9 kg/m².

Para el mantenimiento de un peso saludable, un primer punto a valorar es la alimentación. Esta no debería limitarse al conteo de calorías, sino más bien buscar incluir todos los grupos de alimentos y la mayor variedad posible, buscando lograr un equilibrio entre las porciones que se ingieren y que aquellos alimentos que se incluyan sean de la mejor calidad nutricional posible.

Cabe resaltar que las dietas con deficiencia en nutrientes, pero con exceso calórico, promueven un desbalance energético y pueden desencadenar una ganancia de peso no saludable.

El azúcar común (sacarosa) es uno de los alimentos que se encuentra bajo constante observación, puesto que su consumo desmedido representa un importante factor para el aumento de peso, además de asociarse con la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares [1].

Por ello, se insta a limitar su consumo, considerando que no solo se ingiere el azúcar que uno añade en los alimentos de casa, sino que debemos vigilarla cuando ingerimos alimentos procesados, porque generalmente contienen elevadas cantidades de este alimento.

La alimentación no es la única asociada al mantenimiento del peso, sino también se ha estudiado a la microbiota intestinal y su implicancia en él. En relación con este componente, existen dos grupos clave de compuestos: los carbohidratos no digeribles (fibra de los vegetales) y los polifenoles.

Los primeros, tras su digestión, generan ácidos grasos de cadena corta y metabolitos, los cuales favorecen a la microbiota y, en consecuencia, se asocian con la disminución del peso corporal, resistencia a la insulina e ingesta de alimentos; mientras que los polifenoles, hallados en el té verde, café, arándanos, uvas, cúrcuma, etc., relacionados con la microbiota, en consecuencia, muestran asociación inversa entre el síndrome metabólico y el IMC [2].

Por otro lado, la realización de actividad física regular conforma otro punto fundamental para mantener un peso saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividad física moderada: 150 minutos a la semana o 75 minutos de intensa.

A ello se suma la higiene del sueño, especialistas sugieren que desde temprana edad se habitúe a un horario adecuado: niños en edad escolar requieren entre 10 a 11 horas de sueño; adolescentes, entre 8.5 a 9.5 horas y adultos, entre 7 a 9 horas diariamente. Además, es de suma importancia cuidar la salud emocional, controlar la ansiedad y evitar hábitos nocivos como el consumo descontrolado de alcohol [3].

La doctora en Nutrición y Alimentos, Miriam Pérez Zavala, resalta que para el mantenimiento de la salud se debe concebir que un peso sano juega un papel importante y son diversos los nutrientes y compuestos con efectos positivos en él. Nuestros hábitos inciden en gran medida en nuestro peso y no solo nuestra alimentación. Seamos conscientes de ello y ayudemos a nuestro cuerpo a mantenernos sanos en mente y cuerpo.

[1] C. J., Laddu, D., Arena, R., Ortega, F. B., Alpert, M. A., & Kushner, R. F. (2018). Healthy weight and obesity prevention: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(13), 1506-1531. Recuperado el 29/11/2021, de <https://bit.ly/2ZDQFqA>

[2] Van Hul, M., & Cani, P. D. (2019). Targeting carbohydrates and polyphenols for a healthy microbiome and healthy weight. *Current nutrition reports*, 8(4), 307-316. Recuperado el 29/11/2021, de <https://bit.ly/31fzk7T>

[3] Yorde Erem, Samar. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142. Recuperado el 29/11/2021, de <https://bit.ly/3lkRegC>

Regresar a Artículos



Una señal a tiempo

Inicio
Medicina y Salud
Alimentación y Nutrición
Actividad Física
Bienestar Emocional
Artículos científicos

✉ alertausil@usil.edu.pe
f /AlertaUsil
@ /AlertaUsil
▶ /AlertaUsil
🐦 /AlertaUsil



CORPORACIÓN
EDUCATIVA
Desde 1962

