

# Decálogo para tener un peso adecuado y una vida saludable

**Bogotá, septiembre de 2013.** Se calcula que el 52% de los colombianos sufren de sobrepeso y cerca de 4.500.000 presentan obesidad, principalmente por malos hábitos. Conductas como el sedentarismo, una dieta alimenticia no balanceada, el consumo constante de alcohol y fumar cigarrillo son la causa de múltiples enfermedades entre las que se encuentran: la obesidad, la diabetes y el cáncer.

Según estudios de la Organización Mundial de Salud (OMS) cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Por esta razón, la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo – ACE, da a conocer cuáles son las diez reglas básicas para gozar de una excelente salud y garantizar una mejor calidad de vida.

## 1. La clave está en la alimentación

Una alimentación balanceada, rica en proteínas, frutas y verduras garantizará que su estado de salud sea el adecuado. Las dietas mal sanas y la inactividad física son los principales riesgos de hipertensión, hiperglucemia (aumento de glucosa en la sangre), hiperlipidemia (exceso de grasas en la sangre), obesidad y enfermedades crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Para lograr tener una dieta balanceada la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo (ACE) le recomienda:

- Reducir el consumo calórico proveniente de las grasas.
- Reemplazar los alimentos con grasas saturadas por las insaturadas.
- Comer en cantidades moderadas.
- Aumentar el consumo de frutas, legumbres y cereales integrales.
- Reducir el consumo de azúcar y sal.



## 2. Sin actividad física no hay resultado

Realizar constantemente actividades físicas puede llegar a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, cáncer de mama, cáncer de colon y depresión. Además de mejorar la salud física y funcional de la persona.

El sedentarismo es una de las causas principales de obesidad en el mundo y el cuarto factor de riesgo, en lo que respecta a la mortalidad mundial (un 6% de las muertes registradas anualmente).

Según la Organización Mundial de la Salud, el “60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas”.

## 3. Controle su peso y su IMC

Aprenda a medir su Índice de Masa Corporal (IMC). Es sencillo: divida su peso en kilos entre su altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m<sup>2</sup> se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m<sup>2</sup> es obesidad.

## 4. Modere el consumo de alcohol

El consumo en exceso de bebidas alcohólicas es uno de los principales hábitos que puede desencadenar no sólo enfermedades crónicas en la persona, sino que por medio de su efecto puede producir lesiones o muertes en otros. Según la OMS, para obtener beneficios para la salud el consumo de alcohol no debe ser superior a dos medidas para los hombres y una para las mujeres.

## 5. Ante todo evite el tabaquismo

Cada año, esta epidemia mata a aproximadamente 6 millones de personas en todo el mundo. El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades pulmonares.

## 6. Descanse adecuadamente

Dormir poco es uno de los trastornos que aumenta el riesgo de padecer obesidad, y consigo, las complicaciones que esta enfermedad conlleva. Según la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo, dormir entre 6 y 8 horas es vital para tener un estilo de vida saludable. Descansar es fundamental para reducir el estrés, y mejorar el bienestar físico y mental de la persona.

## 7. Controle el estrés y la ansiedad

El estrés más que una enfermedad es un mecanismo de defensa, que bien manejado, puede llegar a ser positivo. Si presenta estrés o ansiedad la ACE le recomienda los siguientes tips:

- No coma por causa del estrés. La mayoría de las veces el deseo de comer es producto de la ansiedad.
- Si presenta estrés escuche música relajante.
- Trate de salir de la casa, encuentre algún tipo de actividad en la que pueda despejar su mente. Puede iniciar practicando un deporte o realizar un hobby en el transcurso de la semana.

## 8. No auto medicarse

No se auto medique. Tenga en cuenta que la mayoría de productos que existen en el mercado para bajar de peso no están aprobados por el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA), la razón es porque los compuestos de dichos productos producen síntomas que afectan significativamente la salud de quien los usa.

## 9. Evite las dietas restrictivas

Las dietas restrictivas pueden atentar directamente contra su salud y producen en la mayoría de los casos un efecto rebote. Esto quiere decir que los kilos que perdió fácilmente en una semana los recuperará de nuevo e inclusive, podrá adquirir un peso mayor al que tenía. Recuerde que iniciar una dieta que no implique tener hábitos de alimentación saludable no tiene sentido y puede afectar seriamente su salud.

## 10. Consulte a su médico

Ante cualquier inquietud sobre su peso y su estado de salud actual consulte a su médico de cabecera, éste le ayudará a establecer los hábitos de vida saludable que le permitirán gozar de una mejor calidad de vida.

Para más información, contactarse con:

**Carlos Andrés Cote Sierra**  
Burson – Marsteller Colombia  
[carlos.cote@bm.com](mailto:carlos.cote@bm.com)  
Tel: (57 1) 7456060 Ext.6037  
Cel: 318 2852143