

Prevenició de l'obesitat i el sobrepès

~~sedentari~~ esport
caminar ~~obesitat~~
~~pastes~~ ~~indústria~~
cereals ~~greixos~~ s
~~fregits~~ aigua ~~obe~~
verdura ~~alcohol~~
~~precuinats~~ fruita

Programa de pèrdua de pes

Al Servei de Prevenció disposem des de fa més de 10 anys d'un programa específic, coordinat per un especialista, dirigit a les persones que per motius de salut han de perdre pes (amb obesitat o sobrepès associat a algunes malalties concretes: com diabetis mellitus, hipertensió, patologia osteomuscular...).

L'objectiu és perdre el 10% del pes inicial en un any de tractament.

Tractament

- Es realitzen 12 visites al llarg d'un any (mensuals).
- En la primera s'estableix un pla d'alimentació personalitzat.
- En les visites successives es fa seguiment de pes i distribució del greix corporal amb modificacions, si cal, del pla d'alimentació.
- El programa està parcialment subvencionat per l'empresa i passat un any, si s'aconsegueix l'objectiu marcat, se subvenciona la totalitat del mateix.

Si t'interessa obtenir més informació o inscriure't, consulta al Servei de Prevenció-Medicina del treball (tel: 932 148 077, intern: 88077).

A Barcelona TMB és el que ens mou

www.tmb.cat    



L'**obesitat** és un increment de pes, produït per un augment de les reserves de greix, per sobre del considerat normal, en funció de les característiques individuals (altura, corpulència, edat, sexe). En els darrers deu anys les xifres d'obesitat han augmentat al mateix temps que les malalties cròniques en les societats desenvolupades, degut a la manca d'exercici físic i el canvi en els hàbits alimentaris, principalment.

L'obesitat és un **factor de risc** important per patir malalties com la diabetis, els accidents vasculars, la hipercolesterolèmia, l'artrosi, etc., depenent de com es reparteixi el greix al cos i del temps que s'ha mantingut aquest estat.

Cal tenir clar que no existeix un pes ideal, sinó que cal parlar de **pes saludable**, que està en funció de les característiques (edat, sexe o complexió) de cada persona.

Per calcular si una persona té un pes saludable, sobrepès o obesitat, s'utilitza la fórmula de l'Índex de la Massa Corporal (IMC):

IMC = Pes (en quilos) / Alçada² (expressada en metres)

Quan el resultat del càlcul es troba entre:

18,5 – 25= pes normal
 25 – 30= sobrepès
 30 – 35= obesitat en grau I
 35 – 40= obesitat de grau II
 > a 40= obesitat de grau III o mòrbida

Tant la prevenció com el tractament de l'obesitat se centren principalment en tres paràmetres bàsics:



Una bona alimentació

L'alimentació és la pedra angular de la nostra salut. És important posar atenció: en la forma de menjar, la quantitat i el tipus d'aliments que consumim i la manera de distribuir-los durant el dia, per **mantenir l'equilibri nutricional**.

Recomanacions (la base és la dieta mediterrània):

Consumir habitualment:	Evitar:
<ul style="list-style-type: none"> — Fruita i verdura — Cereals, arròs, llegums i patates — Més peix — Menys carn i greixos animals — L'ou és una bona alternativa a la carn i el peix 	<ul style="list-style-type: none"> — La pastisseria industrial — Els precuinats — El fast-food

Fer 5 àpats al dia, que es complementin entre ells (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar), el darrer de menor quantitat.

L'esmorzar cal que sigui complet, amb làctics, cereals i fruita fresca. El dinar i el sopar han de ser complementaris, evitant repetició d'aliments i preparacions. L'esmorzar i berenar han de ser frugals. Prioritzar l'aigua enlloc d'altres begudes.

Les persones que han de perdre pes (per sobrepès o obesitat) és millor que s'assessorin amb professionals sanitaris per seguir tractaments dietètics personalitzats (pes a perdre, edat, feina que desenvolupa, horaris, etc).

És bo que la pèrdua de pes sigui progressiva, modificant els hàbits alimentaris per mantenir-los al llarg del temps (nombre d'àpats, les quantitats, i/o les tècniques culinàries). Els tractaments que prometen pèrdua de pes espectacular en poc temps poden ser perillosos i en moltes ocasions es produeix l'efecte rebot (augment de pes en deixar la dieta).

L'increment d'activitat física

La majoria passem moltes hores asseguts i sense fer esforços, la qual cosa provoca una pèrdua de massa òssia i muscular. Per això, cada vegada són més freqüents dolors musculars i articulars, fatiga o lesions a causa de petits esforços o en manipular càrregues; que se sumen al procés normal d'envelliment. Aquests inconvenients poder agreujar-se per l'excés de pes. Per evitar-ho i mantenir un bon estat de salut és important realitzar regularment activitat física:

Diàriament: desplaçar-se caminant, pujar i baixar escales (evitar agafar ascensor); i triar activitats amb moviment. **Caminar 30 minuts** al dia, a pas lleuger, ens manté en forma, enforteix la musculatura i protegeix el cor.

Practicar regularment exercici físic dos dies per setmana durant una hora (córrer, nedar, anar en bicicleta, fer senderisme, jugar a futbol, bàsquet, tennis, ballar, etc).



La motivació

Tenir present que la necessitat de reduir pes és per **guanyar salut**.

Evidenciar les millores que es produeixen després de l'esforç que s'ha fet per baixar pes:

- millores físiques,
- guany d'agilitat,
- millora en els resultats de les analítiques (reducció de colesterol, glicèmia, àcid úric...),
- normalització de la tensió arterial,
- etc.