

Manejo inteligente del peso corporal

La alimentación y la nutrición son trascendentales para el cuerpo humano, cuando estas son apropiadas parte del resultado se expresa a través de un peso adecuado, vital y beneficioso.

Entonces un buen estado de **nutrición**, genera un **peso saludable**. Por otro lado el cuerpo mal nutrido, está expuesto a contraer diferentes enfermedades, además de complicar las patologías preexistentes.

Por mucho tiempo tener un peso corporal adecuado parecía sinónimo de dieta, de genética o de suerte, desconociendo que la **educación nutricional** es un parámetro fundamental en el logro de un peso, apropiado y saludable.

Un error frecuente es creer que alguien con sobrepeso o con obesidad no puede estar malnutrido, y sí puede estarlo...y mucho! Lamentablemente, aprendimos que para disminuir o saciar el hambre, lo importante es comer, sin tener en cuenta cuánto, qué, cómo, adonde o con quien se come.

Esta falta de atención sobre la calidad y la cantidad de los alimentos consumidos es lo que favorece la falta de equilibrio entre la comida ingerida y las necesidades corporales reales del individuo, dando lugar a los trastornos de la nutrición.

Entonces queda claro que el exceso y la falta son las caras de un mismo problema llamado **MALNUTRICION**, por lo tanto peso de más o peso de menos, producen desajustes en la salud. Cuando "falta" el alimento (comidas poco nutritivas o deficientes) estaremos ante patologías carenciales, como desnutrición, anemia, osteoporosis, disvitaminosis, entre otras y cuando "sobra" (exceso de calorías, menús ricos en grasa y en azúcares) aparece la otra cara...la del sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, problemas articulares, respiratorios y muchos más. Investigaciones científicas mundiales, revelan el alarmante aumento de estos desórdenes en los últimos 25 años y OMS (Organización Mundial de la Salud) informa que cerca del 97 % de la población mundial está mal nutrida ¡Un serio problema dado el volumen de personas afectadas y las complicaciones que acarrea!

Si bien esto es cierto para todas las personas, lo es más para aquellos que tienen alguna enfermedad previa, como en el caso de pacientes con enfermedades neuromusculares. Es sencillo comprender que, si un niño, adolescente o adulto sufre cualquier tipo de deficiencia sumado a una alimentación inadecuada (en más o en menos) tendrá nuevos frentes que atender.

En el caso de los pacientes con enfermedades neuromusculares el sobrepeso o la falta de nutrientes adecuados (calcio, hierro, proteínas, fibras) en una estructura corporal debilitada y con poca masa muscular siempre favorecerá la mala evolución del paciente.

Entonces, podría sintetizar diciendo que la base fundamental para no caer en alguno de estos extremos es adherir a una estrategia diferente, amplia que contemple a la persona en si misma, respetando sus características, sus particularidades y el medio que la rodea. Apelando al manejo inteligente del peso corporal y siguiendo pautas como:

- Tener una alimentación inteligente, la que le aporta al cuerpo, lo que el cuerpo necesita: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, aguas, sales, fibras y minerales en su justa medida.
- Tener en cuenta, el número de ingestas realizadas y la cantidad de comida ingerida durante el día, el tiempo que le dedicamos y el estado que estamos en el momento de comer.
- Tomar conciencia que la comida sirve para alimentar y nutrir al cuerpo, no como entretenimiento, ni como paño de lágrimas, ni como calmante, etc.
- Desplazar el objetivo a mejorar el modo de relacionarse con la comida y a valorar la importancia vital que ella tiene en la salud, reconociendo que estar sanamente nutrido proporcionará un peso acorde a edad, sexo y contextura mejorando la calidad de vida.
- Aceptar, que a veces manejar la forma de comer, el peso corporal, la ansiedad, las tentaciones o los miedos relacionados con la alimentación, no son una tarea fácil.

Y si ya ha intentado controlar su peso sin éxito, anímese y vuelva a pedir ayuda.

Dra. Nélide Ferradas
Médica Pediatra-Hebiatra
Nutrición y sus trastornos. Alimentación en familia