



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ANDUJAR. DELEGACIÓN MUNICIPAL DE CONSUMO

TITULARES:

INTRODUCCIÓN: Riesgos de una dieta inadecuada.

ESTRATEGIAS PUBLICITARIAS: Aspectos Negativos.

LA DIETA CORRECTA: Aspectos Generales.

PERDER PESO SIN PERDER LA SALUD.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA.

ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD: El Sedentarismo.

ESTÉTICA Y SALUD

INTRODUCCIÓN

El verano se encuentra a la vuelta de la esquina y las dietas de adelgazamiento junto con los productos milagrosos hacen su aparición en los medios de comunicación. La Oficina Municipal de Información al Consumidor ha realizado un estudio de las dietas de adelgazamiento que en el mes de mayo llenan las páginas de las revistas destinadas en especial al sector femenino, así como las consecuencias que pueden tener para la salud. De ahí la necesidad de la elaboración de este documento cuyo fin no es darte la solución mágica contra la obesidad, sino mas bien crear una actitud responsable en los consumidores, informándoles de los posibles efectos que puede causar la aplicación de una dieta inadecuada.

La presión publicitaria: estar delgado es sinónimo de éxito social y belleza mientras que el

sobrepeso es sinónimo de desidia, abandono y falta de voluntad. Las modelos ofrecen un modelo de mujer irreal con unas medidas imposibles de alcanzar.

El cambio del papel de la mujer en la sociedad: a la mujer se le exigen unos requisitos de belleza física para acceder al mundo laboral y muchas de sus profesiones están relacionadas con la imagen y el contacto con el público.



Riesgos de una dieta inadecuada

Está demostrado estadísticamente que **el comienzo de una dieta adelgazamiento es en muchos casos el factor precipitante de un trastorno de alimentación:** tras un comentario de algún conocido que le dice a la joven que está algo gorda, la joven inicia una dieta para acercarse al patrón ideal de peso que le está llegando desde diversos medios. Desea gustar a los demás y a sí misma estando delgada. En estos primeros momentos recibe halagos por parte de su familia y amigos por la pérdida de peso, lo cual le hace sentir bien. Pero continua perdiendo peso, sobrepasando los límites asociados a la belleza, aunque ella se siente recompensada por el control que ejerce sobre su vida y su cuerpo. La sensación de hambre, muy fuerte al principio, va desapareciendo y la enferma comienza a pensar que su cuerpo no necesita comida, se siente llena



después de comer pequeñas cantidades de alimento. La inanición y desnutrición mantienen el trastorno. **Las consecuencias pueden llegar a ser terribles.**



ESTRATEGIAS PUBLICITARIAS

El primer reclamo publicitario se encuentra en la portada de las revistas analizadas. Frases como:

Consigue conciliar el sueño ¡Dormir poco engorda!. Adelgaza en 10 días hasta 5 Kilos.

3 dietas para tus problemas ¡Libérate de los kilos de más para siempre!.

Adelgazar Pierde 2 tallas con una dieta oriental.

La nueva dieta: 8 kilos menos de aquí al verano.

23 dietas sanas y eficaces para perder hasta 10 kilos y más.

Otros reclamos publicitarios:

La utilización de imágenes de mujeres con **cuerpos perfectos** y aspecto físico muy atractivo, que se convierten en modelos a imitar.

Identificación de salud con esbeltez.

Utilización de fotografías e imágenes muy atractivas (**platos exquisitamente preparados**) que inducen al lector a prestarles atención.

Utilización de **términos aparentemente científicos** que ofrecen una imagen de credibilidad y les aportan una

base médica, en muchas ocasiones corroborada por el testimonio de un experto en nutrición y dietética.

Dan una **sensación de autocontrol** a las personas que las realizan, elevando su autoestima y haciéndoles creer que todo depende de su propia voluntad y sacrificio.

No analizan los efectos secundarios perjudiciales del seguimiento de la dieta, sino que enfatizan los aspectos positivos, aunque estos sean mínimos. Solamente algunas aconsejan no seguirla más de 15 días o un mes o desaconsejan su cumplimiento a determinados grupos de riesgo.

Frases más utilizadas: "Aceleran el metabolismo", "Estimulan la combustión de grasas", "Elimina para siempre y sin esfuerzo los kilos de más", "Avaladas por especialistas en nutrición", "Aseguramos los resultados", "Dietas personalizadas", "Dieta equilibrada", "Reduce el riesgo de cancer".



ASPECTOS NEGATIVOS

- **Ingestión de diuréticos:** ocasionan problemas renales y deshidratación. Es un adelgazamiento ilusorio porque sólo hay una pérdida de agua y sales que se recuperan en cuanto cesa la administración del diurético.



- **Saunas:** al igual que en el caso anterior, la pérdida es solamente de líquidos, que se recuperan inmediatamente después con la ingestión de agua y zumos.



- **Pérdida rápida:** cuanto más rápida sea la pérdida de peso, mayor es el riesgo para la salud y la recuperación del peso será inmediata cuando se abandone la dieta.

- **No son individualizadas,** olvidando que las necesidades calóricas y de nutrientes son diferentes para cada organismo, por lo que la dieta que a una persona puede hacerle perder peso, a la otra puede no hacerle efecto alguno.

- **Ingestión de pastillas** para perder el apetito: aún no se ha descubierto ningún fármaco sin contraindicaciones. Las píldoras que inhiben el apetito suele tener **componentes anfetamínicos.**

Producen el efecto "yo-yo": perder y recuperar peso continuamente provoca una liberación excesiva de lipoproteínas lipasa que



estimulan el almacenamiento de grasa.

- **Provocan monotonía y aburrimiento,** lo cual lleva al abandono: cuanto más restrictivo y poco variado sea un régimen,



más riesgo hay de abandonarlo o de darse "atracones" y sucumbir a las tentaciones.

LA DIETA CORRECTA. Aspectos Generales

Son muchas las posibles dietas de adelgazamiento, pero debemos saber que el único pilar que sustenta la pérdida de peso es una dieta basada en un balance de energía negativo, es decir, **debemos consumir más de lo que ingerimos.** Eso sólo se puede conseguir, por un lado, ingiriendo menos cantidad de calorías de las que el organismo gasta, o bien aumentando la actividad física para incrementar de este modo el consumo energético.

Los aspectos que debemos tener en cuenta antes de iniciar un régimen de adelgazamiento son los siguientes:

- **Acudir a un especialista médico en nutrición** que determine nuestras necesidades

calóricas diarias y, en función de ello, elabore un plan individual de alimentación.

- **Recordar que,** aunque se esté a régimen, seguimos necesitando de todos los nutrientes básicos y del aporte vitamínico y mineral imprescindible.

- Hay que valorar porqué existe un sobrepeso y cuales son los hábitos incorrectos de



alimentación para poder así corregirlos.

- **La dieta debe ser variada** para evitar el aburrimiento y la monotonía, que conducen al abandono de la misma.

- Debe establecerse la disminución de peso a medio y largo plazo, **nunca a corto plazo y bruscamente.**



- **No hay que tomar** medicamentos sin prescripción médica, ni tan siquiera diuréticos y laxantes.



PERDER PESO SIN PERDER LA SALUD. Recomendaciones

1. No se pueden perder en un mes los kilos acumulados durante años. Un ritmo de un kilo por semana es más que satisfactorio.

2. Conviene llevar un patrón de comida que consista en por lo menos tres comidas diarias con dos meriendas saludables.

3. No comer realizando otras actividades simultáneamente, como hablar por teléfono, leer el periódico o ver televisión.

4. Consumir un vaso de agua antes



de cada comida, y por lo menos 8 vasos diarios. (Unos dos litros al día).

5. Masticar despacio los alimentos (10 - 15 veces antes de tragar).

6. Sustituir los postres por frutas frescas.



7. Consumir las carnes asadas, hervidas a la parrilla; nunca fritas ni en aceite, ni en manteca. En general, evitar siempre ese tipo de grasas.



8. Consumir de todos los grupos básicos de alimentos en cantidades moderadas.

9. Diferenciar el hambre de verdad del ansia por comer provocada por otras emociones como ansiedad, estrés o frustración.

10. Caminar 20 minutos diariamente o por lo menos 3 veces por semana.

Recomendaciones para una alimentación sana

Si observa que muchas personas muestran un relativo mal humor hacia las 12 del mediodía, no se extrañe. Lo

más probable es que, tras consumir en el desayuno poco más que un vaso de leche, apenas les quede energía.

Debería sorprendernos que nuestros hijos no desfallezcan a media mañana y baje notablemente su rendimiento escolar; algo bastante normal si se tiene en cuenta que con frecuencia sus desayunos son muy escasos. Este es quizás el primero de los grandes errores en la alimentación: una primera comida del día que apenas se acerca al 10% del total de la jornada, cuando en condiciones normales debería incluir, como mínimo, entre el 20% y el 25% de la misma.

Empezar bien el día.

Un desayuno eficaz debe componerse de leche, cereales, pan normal o tostado, algún zumo y un poco de embutido. Bajo estas condiciones, estamos asegurando una adecuada alimentación para la primera parte del día, después del "vacío" que suponen las horas nocturnas. Este hábito, sobre todo para los más jóvenes, es fundamental.



En segundo lugar, hay que recalcar el hecho de que a lo largo del día, tanto las personas adultas como los más pequeños, ingerimos muchas más calorías de las que necesitamos, razón por la cual las calorías sobrantes se van acumulando debajo de la piel, alrededor de nuestros órganos, en forma de grasa. Ésta dificulta la normal actividad de nuestro cuerpo y, poco a poco, se nota con el paso de los años.

Picoteo

El sobrepeso y la obesidad es la primera razón a la hora de buscar el origen de los problemas articulares que, como la artrosis, afectan a varios millones de



personas. En este sentido lo primero que debe hacer es evitar el "picoteo", comer entre horas, así como utilizar lo menos posible alimentos con muchas calorías.

Los grandes olvidados

El tercero y más importante de los errores dietéticos es la excesiva utilización de productos que apenas nos benefician. Las frutas, verduras, cereales y hortalizas son los grandes olvidados de nuestra alimentación en favor de la carne, pescado y huevos fritos. Aquellos alimentos son los que presentan mayores cantidades de vitaminas, minerales (hierro, magnesio, yodo, flúor, manganeso, calcio),



betacarotenos, clorofila, proteínas y grasas de origen vegetal, además de reportar las calorías que justas.

Con las sustancias, el cuerpo

consigue no solo los elementos que necesita para su reparación y recambio, sino también sustancias antioxidantes, otras que eliminan los radicales libres y productos residuales o "basura" de las células, con los que han demostrado efectos preventivos en numerosas enfermedades y particularmente frente al cáncer de mama, útero, colon, estómago, pulmón y próstata.

Por ello, la alimentación diaria debe incluir en un 70% frutas, cereales, verduras y hortalizas en general; un 20% leche y derivados, huevos, carnes o pescados (preferentemente asados, al horno, a la plancha, cocidos, pero nunca fritos); y un 10% pan o cereales, dulces, etc.

Practique estas normas básicas en su alimentación y será una persona distinta.

ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD. El Sedentarismo.

Evolución en la evolución de los tiempos. La obesidad se extiende progresivamente en las sociedades industrializadas, sin que las distintas medidas tomadas hayan podido ni siquiera frenar el aumento. Países como los EE.UU. comunican cifras de prevalencia de obesidad cercanas al 20% de la población. El origen de este aumento de la obesidad reside principalmente en tres factores. El primero de ellos es el aumento de las calorías ingeridas; el segundo, el sedentarismo que invade las sociedades industrializadas y, en tercer lugar, la existencia de un componente genético.

La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a los cambios en los hábitos de ocio y, en los últimos años, a la irrupción

de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente hayan alternativas eficaces para



combatirlo.

Al realizar un breve repaso de cómo ha evolucionado la actividad física cotidiana del ser humano es fácil apreciar la transformación hacia el sedentarismo. El hombre primitivo realizaba todas sus tareas sin la ayuda de ningún tipo de maquinaria: desde los desplazamientos hasta la obtención de alimentos representaba un esfuerzo físico importante. Seguramente a partir del descubrimiento de la rueda se inició un cambio en las conductas y relaciones de las personas; la facilidad para transportar personas y alimentos ya provocó una disminución de la actividad física, la cual, debido a la escasez de alimentos, no tuvo seguramente ninguna consecuencia sobre el peso de la población. El desarrollo de la agricultura requirió la realización de grandes esfuerzos, que posteriormente fueron disminuyendo al mecanizarse las actividades agrícolas. La era industrial provocó una migración de las personas del campo hacia las grandes urbes; en las ciudades la vida era globalmente más sedentaria; el trabajo requería

menos esfuerzo físico y también las condiciones sociales eran distintas: disponían de transporte público, las distancias eran más cortas, la obtención de alimentos también era más fácil, posteriormente se motorizaron, y así hasta llegar a la época actual, en la que a través de un ordenador conectado a una línea telefónica mediante un módem, no hace falta salir de casa casi para nada. Trabajar sin acudir a la oficina, comprar cualquier cosa, mantener correspondencia, consultar libros de las bibliotecas, efectuar movimientos bancarios, pedir la comida a domicilio y un largo etcétera de actividades han hecho del ser humano de la sociedad industrializada una persona extremadamente sedentaria.

¿Qué tipo de ejercicio es el más recomendable?

Lo primero que se debe conocer es



que hay dos tipos de actividad física: la cotidiana y el ejercicio físico programado. La actividad cotidiana son las pequeñas actividades que se desarrollan a lo largo del día: subir o bajar

escaleras, ir a comprar, limpiar, dirigirse al trabajo, caminar, etc. Muchas de estas actividades se



han ido abandonando progresivamente con los cambios sociales de los últimos años y quizá, lo que es más importante, se le ha dado poca importancia a este tipo de ejercicio. Se entiende por ejercicio físico programado aquel al cual se le dedica un tiempo determinado para la práctica de algún deporte, por ejemplo, el tenis, la natación y la gimnasia. Hay que procurar que la práctica del deporte se haga de forma agradable y no por obligación. El inconveniente de la actividad física programada es el período que hay que dedicarle, ya que entre el tiempo en llegar al centro, la práctica del ejercicio, el aseo y volver a la oficina o al domicilio pueden transcurrir más de 2 horas, tiempo del que en muchas ocasiones no se dispone. En los últimos años han aparecido numerosos estudios que consideran que es más efectivo para perder o mantener el peso el ejercicio cotidiano respecto al ejercicio programado.

¿Por qué se recomienda la práctica de ejercicio físico?

Los beneficios del ejercicio son

múltiples:

1. Favorece la pérdida de peso en los pacientes que siguen una dieta para perder peso.
2. Ayuda a mantener el peso perdido.
3. Contribuye en la prevención de la obesidad, sobre todo en la edad infantil.
4. Previene las enfermedades cardíacas como la angina de pecho y el infarto.
5. Mejora el control metabólico del diabético.
6. Colabora en el descenso de la presión arterial en los pacientes hipertensos.
7. Mejora el estado anímico: aumenta la autoestima y disminuye la ansiedad y la depresión.
8. Disminuye la mortalidad.

¿Qué ocurre al practicar ejercicio?

El ejercicio es el resultado final de los movimientos de las fibras musculares. Cuando los músculos inician una actividad necesitan consumir energía, lo que se consigue básicamente mediante la glucosa. Cada gramo de glucosa que consume el organismo equivale a 4 kilocalorías.



¿Qué ejercicio es el recomendable para mí?

El ejercicio físico aconsejado estará en función de la edad, entrenamiento previo, peso, y del estado cardíaco y circulatorio.

¿Gasto muchas calorías cuando hago ejercicio?

En esta tabla encontrará algunos ejemplos de consumo energético, calculado para una persona de sexo femenino, de 40 años, con una altura de 1,7 metros y 63 kilos de peso:

Ejercicio	kcal/h
De pie	223
Ciclismo 8 km/h	165
Ciclismo 15 km/h	421
Baile moderado	260
Baile rápido	365
Golf	221
Paddle	490
Correr 8 km/h	482
Correr 12 km/h	695
Correr 20 km/h	1.150
Esquí de montaña 4 km/h	405
Esquí de montaña 8 km/h	612
Esquí de pista	538
Fútbol	500
Squash	551
Natación	310
Tenis individual	427
Tenis dobles	295
Pasear 2 km/h	140
Pasear 4 km/h	193
Pasear 5 km/h	235
Pasear 7 km/h	363
Pasear 10 km/h	657

¿Qué precauciones se deben tomar?

Si la temperatura ambiente es muy alta se recomienda no practicar deporte o limitar su duración, ya que el ejercicio físico genera calor y éste debe disiparse (sudación) a través de la piel. Cuando la temperatura ambiente es muy alta, la disipación de calor es más difícil y consume más agua, con el consabido riesgo de deshidratación. Después de las comidas, sobre todo si han sido copiosas, es mejor

no practicar ejercicio intenso, ya que la sangre debe dirigirse principalmente al tubo digestivo para el proceso de digestión. Antes de iniciar la práctica de cualquier deporte es conveniente consultar con su médico para que le indique cuál es el ejercicio que más se adecua a su estado físico.

¿Si practico ejercicio me bajará el colesterol?

Distintos trabajos científicos han llegado a la conclusión de que la práctica cotidiana de ejercicio mejora el perfil lipídico ya que disminuye el colesterol LDL (el llamado malo) y los triglicéridos, y además aumenta el colesterol HDL, que es el considerado bueno.

¿Cómo afecta el ejercicio físico a la presión arterial?

El ejercicio físico ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas hipertensas disminuyendo sus cifras tensionales, y si a este resultado le añadimos la importancia que el ejercicio tiene sobre la pérdida de peso y este último sobre el descenso de la tensión, se llega a la conclusión de que a través de la práctica del deporte se mejora la hipertensión.

¿Es bueno para el corazón hacer ejercicio?

Los factores de riesgo para presentar enfermedades del corazón, como el infarto o la angina, mejoran con el ejercicio ya que mediante la actividad física se disminuye la obesidad, se mejora la presión arterial, disminuye el colesterol LDL, aumenta el colesterol bueno (HDL), se reducen los triglicéridos y mejora la diabetes

¿Para los diabéticos es bueno practicar ejercicio?

Se ha demostrado que el ejercicio físico como, por ejemplo, caminar, es muy beneficioso para el diabético tipo 2 (del adulto), ya que mejora su estado metabólico, disminuyendo su concentración de glucosa en sangre. Actualmente el ejercicio y la dieta se consideran la base del tratamiento de la diabetes del adulto.

Conclusión

La actividad física es un factor primordial en la pérdida y el mantenimiento de peso; practique ejercicio en la medida de sus posibilidades, sepa que el mejor ejercicio es aquel que se practica cada día y que según los últimos estudios los ejercicios de baja intensidad o cotidianos son los más adecuados para toda la población. Ejemplos de estos ejercicios son: caminar, pasear el perro, cuidar el jardín, bailar, pasear en bicicleta, evitar la utilización del coche privado o subir y bajar escaleras, entre otros.



*De la Manzana
De la Sopa
De Emergencia
Anticelulítica
Antiestrés
Modeladora
China
Rápida
Helada
Cítrica*

Y POR SUPUESTO, OLVÍDESE DE DIETAS MILAGROSAS. CON UN POCO DE VOLUNTAD Y LA CONSULTA CON UN DIETISTA, OBTENDRÁ MEJORES RESULTADOS.

Riesgos de una dieta inadecuada. ESTRATEGIAS PUBLICITARIAS: Aspectos Negativos. LA DIETA CORRECTA: Aspectos Generales. PERDER PESO SIN PERDER LA SALUD. RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA. ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD: El Sedentarismo

MÁS ACTIVA

Estimulantes naturales

NUTRICIÓN

12 errores que minan tu salud

FOOTING

Todas las claves

CELULITIS

SUAVE:

PILDORAS VERDES

REBELDE:

MICROINYECCIÓN

MALES

INCONFESABLES



ATAQUES DE HAMBRE

Cómo decirse lo

C/ Maestra, 10.- 23470 Andújar (Jaén)
Tlf: 953512410 y 953 501250.- Fax: 953 501294
E-mail: OMIC@ayto-andujar.es

así se controlan

DIETAS: Estética y Salud