

## **Consejos de salud: Alimento para la Mente**

*Lucinda Porter, Enfermera titulada, CCRC*

Las fiestas navideñas han pasado y la próxima celebración con chocolate no llegará hasta el Día de San Valentín. La comida es una parte esencial de la vida. Por desgracia, demasiada comida o un exceso de “calorías vacías” pueden tener un impacto negativo en la esperanza y la calidad de vida. La prevalencia de estadounidenses con sobrepeso y obesidad va en aumento. La dirección de los servicios estatales de Salud Pública calcula que cada año se producen 300.000 muertes derivadas de la obesidad en los Estados Unidos. La obesidad está asociada a un mayor riesgo en muchas afecciones médicas, entre ellas las cardiopatías, la embolia, la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2. Las personas que viven con la infección por el virus de la hepatitis C crónica (VHC) tienen aún más motivos para preocuparse por el peso corporal. La obesidad puede ser un factor pronóstico negativo en cuanto a la respuesta a los tratamientos anti-VHC actuales. Es un factor de riesgo de muerte por cirrosis y puede aumentar el riesgo de sufrir fibrosis.

Las definiciones generalmente aceptables de sobrepeso y obesidad están basadas en el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es una determinación basada en la proporción de peso respecto a la altura. Se considera que las personas con un IMC entre 25 y 29,9 tienen sobrepeso, y que a partir de 30 existe obesidad. El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la raíz cuadrada de la altura en metros. La fórmula matemática para calcular el IMC es:  $IMC = Kg / (m)^2$ . Para quienes prefieran no hacer operaciones matemáticas, existen calculadoras de IMC que pueden consultarse por Internet.

Perder peso es un concepto sencillo. El objetivo es usar más calorías de las que se ingieren. Esto suele conseguirse mediante dieta y ejercicio. Sin embargo, que sea sencillo no significa que sea fácil. Las opiniones sobre las distintas dietas pueden ser confusas. El ejercicio puede convertirse en un enorme desafío para quienes tienen limitaciones físicas. El tema del ejercicio será abordado en otro artículo más adelante. El resto de este artículo se centrará en la dieta.

La pérdida de peso es objeto de muchos debates. Entre las dietas de Atkins, L.A., South Beach, Weight Watchers y las dietas de Zona, ¿cuál es la mejor? En primer lugar, lo más importante es consultar con el médico de atención primaria. Es fundamental elegir una estrategia de pérdida de peso que sea saludable y adecuada para su enfermedad. En segundo lugar, debe elegirse una dieta con la que se pueda vivir y que seamos capaces de mantener. escoja una dieta que tenga éxito reconocido a largo plazo. Como mucho, las privaciones pueden mantenerse sólo a corto plazo y pueden sabotear las mejores intenciones. Elegir una dieta es como comprar ropa: hay que encontrar algo que siente bien y que guste. Busque una dieta que se adapte a sus preferencias alimentarias y a su estilo de vida. En tercer lugar, identifique los recursos disponibles. Piense si quiere trabajar con un grupo, con un profesional de la nutrición, un libro, un programa por Internet, o una revista. La dieta es una industria en expansión y existen muchas opciones distintas. Algunas agencias públicas y privadas, como las compañías de seguro médico, ofrecen asistencia para perder peso. Existen recursos gratuitos en Internet y en las bibliotecas. Ciertas publicaciones, como *Health and Prevention*, suelen incluir todos los meses artículos para adelgazar acompañados de recetarios.

A continuación, márquese un objetivo. Haga que su objetivo pueda medirse objetivamente y sea realizable. Por ejemplo, puede evitar los postres cinco días a la semana durante una semana. Tratar de dejar los postres para siempre no es realista. Por último, trácese un plan. “No trazar un plan es un buen plan para fracasar”, señala la Dra. Pamela Peeke, Profesora Ayudante Clínica de Medicina en la Universidad de la Escuela Médica de Maryland. Perder peso requiere reflexión y compromiso. Para algunos resulta más fácil cumplir su compromiso si tienen un plan preparado. El hambre y la tentación son más difíciles de resistir cuando no existe un plan decidido.

Perder peso y mantenerse en el nivel deseado puede ser un proceso lento. Requiere pasar por métodos de prueba y error, compromiso y conocimiento. El éxito del adelgazamiento exige una voluntad de explorar muchos caminos. Thomas Edison afirmó, “Las tres cosas más esenciales para obtener logros son el sentido común, el trabajo duro y el cumplimiento continuado de objetivos. Por desgracia, muchos fracasos son resultado de no darse cuenta de lo cerca que estábamos de conseguir el éxito cuando decidimos abandonar. Si encuentro de 10.000 modos que algo no funciona, no habré fracasado”. La mayor parte de las personas no conseguimos resultados inmediatos con nuestro primer intento de perder peso. Incluso si tenemos que intentarlo 10.000 veces, merece la pena esforzarse.

Derechos de autor, enero de 2004, Lucinda Porter, Enfermera Titulada, y *Hepatitis C Support Project / HCV Advocate* – Reservados todos los derechos.

Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca y mencione a la autora y al *Hepatitis C Support Project*.