

3. Acérquese... ricos tamales

Y de cena... ¿qué hay?

La obesidad es señalada como una enfermedad que tiene como principal característica el almacenamiento excesivo de tejido adiposo en el organismo, lo que tiene efectos en la salud, efectos que son adversos (Laguna, 2005), esto debido a que en sí misma es un factor de riesgo de enfermedades crónicas, principalmente diabetes, enfermedad cardiovascular y dislipidemias, tanto en la niñez como en la edad adulta.

Para el manejo de la obesidad se encuentran implicadas diferentes áreas, como la *Mental* en la que se tienen que considerar los trastornos del afecto, trastornos de ansiedad, déficit de atención, trastornos del sueño, trastornos de personalidad, trastornos de adicción, trastornos psicóticos y trastornos cognitivos. También desde el aspecto *Metabólico* en el que se incluye diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, hipertensión, hígado graso no alcohólico, enfermedad de vesícula biliar, infertilidad, ovario poliquístico y cáncer. Los aspectos *Monetarios*, son desde la educación, el empleo, bajos ingresos, discapacidad, seguro de vida/médico, programas de pérdida de peso y la disponibilidad de ropa de tallas extra. Y la cuarta área se refiere a los aspectos *Mecánicos*, relacionados con osteoartritis, enfermedad por reflujo, apnea obstructiva del sueño, incontinencia urinaria, intertrigo, pseudotumor cerebral y fascitis plantar (Laviada, 2017). Si bien entre las causas o factores que están involucrados en el desarrollo y permanencia de la obesidad en la población se encuentra el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. La Organización Mundial de la Salud (2017) ha especificado que se presentan dos grandes sucesos a nivel mundial:

- Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Esto generado por cambios en los hábitos alimentarios y en actividad física como consecuencia de los cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo e incluso en la falta de políticas de apoyo en sectores de salud, agricultura, transporte, planificación urbana, medio ambiente, procesamiento, distribución y comercialización de alimentos así como en educación.

Es importante considerar que aunque la obesidad es una enfermedad de origen multifactorial, el consumo de alimentos altos en hidratos de carbono y/o grasas, el sedentarismo y la predisposición genética se encuentran entre las principales causas (Escobar et al., 2016). Pero se presentan otros factores del estilo de vida moderno como lo es la relevancia que tienen los horarios de alimentación como factor desencadenantes de sobrepeso, obesidad y alteraciones metabólicas. Lo que realizar una aproximación a un abordaje interdisciplinario y específico para cada paciente, lo que genera a su vez la necesidad de llevar

a cabo una evaluación completa de personalidad y del sistema psicosocial del paciente obeso (Basain et al., 2017).

Pero hay quien pueda decir ¿Cómo resistirse a los mensajes que encontramos en estas fechas? ¿Cómo no CENAR un delicioso bacalao, un apetitoso pozole o decir no a unos suculentos romeritos con mole? Es precisamente en esta temporada en la que se encuentran con mayor facilidad en las mesas y sobre todo en las cenas familiares o de trabajo estos deliciosos platillos típicos. Las particularidades que se observan cuando las personas tienen actividad predominantemente nocturna, se presenta en el cambio de los hábitos de alimentación ya que no solo hay una mayor ingestión de alimentos sino también en horarios que no permiten una digestión y absorción de los nutrientes de forma adecuada, lo que puede contribuir a elevar los niveles de glucosa, leptina e insulina, así como lo indicadores de un estado prediabético. Estas son algunas de las consideraciones que han puesto de relieve que el consumo de alimentos en horarios de reposo, que tiene un efecto perjudicial para el metabolismo, convirtiéndose en un factor promotor de sobrepeso y obesidad (Escobar et al., 2016). Por ello los especialistas realizan recomendaciones de la cantidad de comidas y los horarios en los que se pueden realizar, considerando que incluyan cinco comidas al día que sugiere un adecuado metabolismo, ayuda al cuidado de la salud y a la prevención de enfermedades así como a evitar un incremento de peso, considerando los siguientes horarios:

Desayuno: entre 7 – 8 a.m.
Refrigerio: 9:30 – 10:30 a.m.
Almuerzo: 12 – 1 p.m.
Merienda: 3 – 4 p.m.
Cena: 7 – 8 p.m.

A estas sugerencias de horarios se incluyen las que plantean el toma en cuenta que los hábitos saludables pueden fomentar un mejor estilo de vida, el cual se puede transmitir a la familia como los son (Beade y García, 2013).

1. En cada una de las comidas del día incluye al menos un alimento de cada uno de los tres grupos (verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal), de una comida a otra, varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.
2. Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
3. Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.
4. Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.

5. Toma en abundancia agua simple y potable.
6. Consume lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.
7. Realiza al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procura hacerlo a la misma hora.
8. Al comer, que ésta sea tu única actividad. Hazlo tranquilo, disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.
9. Consume alimentos de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.
10. Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.
11. Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día. Hay actividades que te pueden ayudar a moverte y a divertirte, por ejemplo: bailar, andar en bicicleta, caminar, entre otros.
12. Si decides ejercitarte, escoge un deporte o actividad física que en verdad te guste, de lo contrario, probablemente lo abandones por aburrimiento.
13. Si tienes la necesidad de comer fuera de casa, evita aquellos establecimientos en donde se preparen los alimentos con mucha grasa.
14. En la medida de lo posible lleva comida a tu trabajo, escuela u otro, ya sea que la prepares o bien lleves fruta y verduras. Esta práctica te puede ayudar a no comprar en la calle alimentos con gran aporte calórico y además ayudas a tu economía.
15. No realices dietas que se anuncian como *milagrosas*, estas pueden tener consecuencias negativas a tu salud.
16. Si requieres un plan alimentario, acude con el profesional de la salud y nutrición que trabajaran con los nutrientes apropiados para tu condición, en cuenta edad, estatura, gasto energético, entre otros.

Aun con diversas recomendaciones, se plantea la necesidad de abordar psicológicamente el problema de la obesidad, considerando que existen pensamientos (cogniciones y creencias), variables emocionales (negativas y positivas), conductuales (hábitos y costumbres), así como las variables ambientales (disposición de alimentos y tipos), cuya suma da como resultado la posibilidad de llevar a cabo prácticas saludables relacionadas con la salud y la prevención de enfermedades. Cene adecuadamente, tenga un sueño reparador.



Fuente: <https://mx.images.search.yahoo.com>



Fuente: <http://purosabor.com.mx/romeritosconmole>

RERERENCIAS

- Basain-Valdés, J.M., Valdés-Alonso, M.C., Pérez-Martínez, M., Marrero-Rodríguez, R.M., Martínez-Izquierdo, A. & Mesa-Martín, I. (2017). Influencia en el balance energético de los factores que regulan el control del apetito y la saciedad a corto plazo. *Rev Cubana Pediatr*, 89(2), 187-202. Disponible en <http://scielo.sld.cu>
- Beade-Ruelas, A. & García-Soto, C.E. (2013). Muchos deseos y pocas calorías. Obesidad y sobrepeso. *Brújula de Compra*. Disponible en https://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2013/bol271_Obesidad_sobrepeso.asp
- Escobar, C., Ángeles-Castellanos, M., Espitia-Bautista, E. N. & Marín-Bujis, R. (2016). La comida por la noche como factor indicador de obesidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7, 78-83. Disponible en <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amtal/>
- Laguna-Camacho, A. (2005). Sobrepeso y Obesidad: Algoritmo de manejo nutricional. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 13 (2), pp. 94-105.
- Laviada-Molina, H.A. (2017). *Aspectos Clínicos: Manejo Farmacológico de la Obesidad en la Práctica del Consultorio*. Ponencia en Congreso Internacional en Obesidad y Metabolismo del Tejido Adiposo, Avances Recientes en Medicina de Traducción: de las Vías Moleculares al Tratamiento Multi-Integral Comprensivo, Monterrey, N.L., México, 2017.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

LECTURAS RECOMENDADAS

- ¿Cuántas veces y a qué hora debemos comer al día? Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2016/01/8/cuantas-veces-y-que-hora-debemos-comer-al-dia>
- Sámamo, R., de Regil, L.M. & Casanueva, E. (2017). ¿Estás comiendo bien? Disponible en <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/110/estas-comiendo-bien>

DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING