Con la llegada de los meses cálidos, aparece la urgencia por perder peso, ya que durante el invierno se tiende a subir algunos kilos por un mayor tiempo de inactividad y comidas más calóricas. Sin embargo, esta urgencia ha extendido la creencia en dietas y medicamentos milagrosos, que más que beneficios podrían traer consecuencias importantes a tu salud y bienestar.

“La base para lograr perder peso siempre ha sido una dieta saludable, baja en calorías, junto con el aumento de la actividad física. Lograr perder esos kilos extra a largo plazo requiere de cambios en el estilo de vida y en los hábitos de salud. Ningún plan, suplemento o dieta exprés es milagrosa”, señala Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

Anuncio Patrocinado

“En este tiempo, sueles encontrarte con información sobre cómo bajar de peso de forma rápida, a través de diferentes métodos. Pero no debemos olvidar que las dietas deben ser equilibradas, variadas y moderadas, sin excluir ciertos nutrientes ya que podrían desequilibrar por completo el organismo. Lo mismo pasa ante la ingesta de suplementos o rutinas de ejercicios extenuantes y sin supervisión alguna”, recalca.

Antes de la pandemia, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señalaba que el 34,4% de la población chilena mayor de 15 años presentaba altos índices de obesidad. Sin embargo, la Encuesta de Consumo de Alimentos y Ansiedad durante la cuarentena por Covid-19 en Iberoamérica durante 2020, reflejó que el 44% de los chilenos había experimentado un alza de peso debido al confinamiento. En este sentido, la pérdida de los kilos de más pasa a ser un tema de salud pública por las enfermedades asociadas a la obesidad.

Independiente si existe sobrepeso u obesidad, el primer y más importante consejo es acudir a un médico para la realización de un chequeo general, con el fin de descartar que esos kilos extras no sean consecuencia de algún trastorno metabólico. Para Galarce, la orientación médica “es fundamental a la hora de entregar el mejor tratamiento de acuerdo a las necesidades y condiciones de cada paciente”.

En casos de un sobrepeso leve, la clave está en recibir una educación alimentaria y nutricional para iniciar una dieta baja en calorías, además de incorporar el ejercicio

físico a la rutina, o aumentar el tiempo o cantidad de días en que se realiza. “Una alimentación saludable, en horarios establecidos y porciones justas. Por eso es importante que se detecten los malos hábitos actuales y poder corregirlos”, destaca la profesional.

No obstante, cuando existe un aumento de peso severo, las alternativas varían desde la educación nutricional y el ejercicio físico, hasta el tratamiento médico a través de terapias farmacológicas. “Ningún medicamento debe consumirse sin la supervisión médica, menos los formulados para bajar de peso ya que, en dosis inadecuadas, estos fármacos pueden generar hipertensión pulmonar, aumentos de la presión arterial, accidentes vasculares y hasta trastornos psicóticos en personas con alguna predisposición”, señala. Y no es de extrañar que la facultativa haga hincapié en este punto, considerando el aumento en un 2000% en las ventas de fármacos inhibidores del apetito, como la fentermina, en un periodo de cuatro años, detectado por el Instituto de Salud Pública (ISP).

En este sentido, el médico es el único capaz de evaluar las condiciones de cada paciente y las necesidades del mismo. “En muchos casos, pacientes con patologías o condiciones particulares (como alergias, por ejemplo), no pueden consumir cualquier fármaco que se encuentra en el mercado, por lo que el especialista puede generar recetas personalizadas para la elaboración de compuestos a través del Recetario Magistral”, subraya. En estas ocasiones, la composición puede combinar principios activos no sólo para la ansiedad o la inhibición del apetito, sino que también para ayudar a la aceleración del metabolismo o la pérdida de grasa corporal.

Por último, es muy importante que se reflexione respecto a qué circunstancias llevaron al aumento de peso y cuál es la motivación para perderlo. “La más importante siempre debe ser la salud y el bienestar, más allá de lo estético. Y las metas para perderlo deben ser realistas y acordes a un cambio de hábitos. De otra manera, lo perdido con mucho esfuerzo será ganado al poco tiempo”, finaliza Galarce.

y tú, ¿qué opinas?