



Obesidad y Deporte

La actividad física en el tratamiento de la obesidad.

Trabajo monográfico Premiado por el Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina CODESAMA – año 2003-

Autor: Hilda Beatriz Quaglia de Brandes Curso: 1º Curso de actividad física para la salud. AMA.

Introducción

El avance de la obesidad a nivel mundial constituye una amenaza cada vez más importante. Se

observa un progresivo incremento en estos últimos 100 años, con una marcada aceleración en esta última década en casi todo el mundo y principalmente en los países desarrollados. Este incremento se debe a dos factores principales: aumento del valor calórico total en la ingesta diaria, especialmente de alimentos de gran contenido calórico (grasas) y una disminución de la actividad física con un estilo de vida cada vez más sedentario.

También puede atribuirse a otras dos causas: la tendencia a dejar de fumar y el aumento en el consumo de alcohol. En el presente trabajo evaluaremos la importancia de la terapia física en el tratamiento de la obesidad, considerando tanto el aspecto físico como el psicológico y el social. Por otro lado se presentarán algunas propuestas en el plano de la prevención con el fin de controlar un avance tan devastador. Desarrollo El crecimiento devastador de la obesidad en casi todo el mundo obedece a cambios de hábitos alimenticios y a un incremento notable del sedentarismo. Dicha tendencia se observa más marcada en los países desarrollados. Se considera que en la actualidad la caída del gasto energético diario relacionado a tareas ocupacionales, en los Estados Unidos, es de unas 200 calorías diarias, siendo sedentario el estilo de vida de casi la mitad de la población entre jóvenes y adultos. El nivel socioeconómico influye ya que en el mayor es donde la obesidad grave prevalece más. El 8 % de los varones y el 10,8 % de las mujeres de Estados Unidos presenta obesidad grave. Se estima que en el 2230 toda la población de Estados Unidos sería obesa. El enfoque preventivo constituye un arma ineludible en la lucha por controlar un avance tan considerable.

Es sabido el rol que cumple la actividad física en los programas de descenso de peso, tanto en el programa en sí mismo como en la etapa de mantenimiento del peso alcanzado. Se ha estudiado comparativamente a obesas que recuperaron el peso con ex obesas que lograron mantenerse y se comprobó que el 90 % de las exitosas hacían actividad física en forma regular, 3 veces por semana como mínimo. Consideremos la definición de salud de la [#OMS](#): "Estado de completo bienestar mental, físico y social y no la simple ausencia de enfermedad". El enfoque debe ser por lo tanto múltiple cubriendo estos tres pilares de la salud. Veamos primero el factor físico. La obesidad está causada, como todos sabemos, por un resultado positivo entre las calorías que se consumen y las que se pierden, esto en general realizado durante un tiempo considerable y provocando un exceso de peso corporal que contribuye peligrosamente a sufrir enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión arterial, hiperlipemias, cáncer, hiperuricemia, etc. La ejecución de ejercicios moderados y de corta duración es poco eficaz para disminuir el peso corporal ya que el gasto energético resultante es escaso. Recordemos que para reducir ½ kg de grasa es necesario gastar alrededor de 3500 calorías. Por otro lado la importancia en la modificación de los hábitos alimentarios sí es notable a la hora de evaluar resultados. Sin embargo los ejercicios físicos siguen siendo de importancia en un programa de descenso de peso. Estudios recientes señalan que el metabolismo basal y la frecuencia cardíaca permanecen entre un 15 y un 20 % elevados por lo menos en las 12 hs siguientes y posiblemente en las 24 hs después de una actividad intensa de 80' de duración (70 % del VO₂ máx.) Además la dieta hipocalórica sin actividad física concomitante disminuye tanto la grasa corporal como la masa magra, lo que lleva a una disminución del metabolismo basal, con el aumento de la posibilidad de recuperar

fácilmente el peso perdido. Finalmente es sumamente importante evitar el sedentarismo sumado a la obesidad ya que ambos son factores de riesgo de enfermedades coronarias, diabetes, etc. Consideremos ahora el factor psicológico.

Los beneficios a este nivel pueden ser evaluados desde dos puntos de vista:

1. La mejoría psicológica en sí misma;

2. La influencia de esta mejoría en la continuidad de un plan de obesidad. Son múltiples los beneficios de la actividad física a nivel psicológico. Pasemos a enumerar los más destacados: .. Enseña a superarse. .. Mantiene alta la autoestima. .. Mejora el desarrollo motor y la postura. .. Renueva la motivación. .. Produce un efecto distractor y relajante de la cotidianidad a nivel mental. .. Corta el círculo vicioso del obeso (tensión – excesos en la ingesta – culpa – tensión, etc.). .. Favorece el proceso digestivo. .. Contribuye a la reconciliación del obeso con sus sensaciones corporales. .. Mejora el sueño. .. Alivia tensiones. .. Es anti-estrés y ayuda a controlar la ansiedad. .. Disminuye el apetito relacionado a estos factores. .. Disminuye la depresión. .. Eleva la calidad de vida. Podemos así coincidir con Stunkard, quien sostiene que el principal efecto del ejercicio físico es realzar la sensación de bienestar, mejorar la autoestima y ayudar a mantener la motivación y la adherencia permanente. Finalmente observemos el factor social.

El obeso se ha adaptado lenta y paulatinamente a las limitaciones que conlleva su estado. Y esto a todos los niveles. Por ejemplo, destina dentro de sus posibilidades económicas un dinero para trasladarse cómodamente (remises, taxis, coche propio) ya que le es muy difícil utilizar los medios de transporte masivos. Veamos otro ejemplo. Sale menos de vacaciones para evitar ser visto, sobre todo en la playa. Es decir que por vergüenza empieza a circunscribir sus actividades dentro de un radio cada vez menor donde logró acomodarse y evitar el sufrimiento que significa la discriminación de que es objeto actualmente en nuestra sociedad y su autodiscriminación. Todo esto lo lleva a un aislamiento que contribuye a aumentar la depresión y la baja autoestima, a nivel psicológico; pero también a disminuir su gasto energético ya que saldrá de su casa sólo lo indispensable.

Por esto el realizar cualquier tipo de ejercicio físico fuera de su hogar hará posible la creación de nuevos amigos y esto cortará el siguiente círculo vicioso: obesidad – aislamiento – depresión – aumento de la ingesta (carbohidratos y grasas) – aumento de la obesidad. Es beneficioso también que los miembros de la familia realicen juntos algún tipo de actividad, ya que mejora la comunicación, las relaciones y facilita la continuidad. Por ejemplo, promover en los chicos los juegos al aire libre regalándoles una raqueta, una pelota o patines en vez de juegos para la computadora y compartir con ellos la actividad. Soluciones Se puede encarar la lucha contra la obesidad desde dos ángulos diferentes: .. La prevención... La acción. A nivel preventivo debemos considerar dos caminos diferentes: el deporte escolar y la influencia de la

mujer en el ámbito de la familia. El deporte escolar. Las bases del futuro ser humano se van a forjar en edad escolar. Si un niño o un adolescente hizo del deporte un hábito, es muy difícil que lo abandone totalmente. O si lo hace, cuando decida volver a moverse, le resultará mucho más fácil cumplir una rutina y mantenerla en el tiempo. Es misión y función de los educadores, dirigentes y padres transmitir a los niños y jóvenes el hábito de disfrutar haciendo deporte. Para ello es aconsejable evitar el estrés que una sobreexigencia puede provocar a nivel de deporte competitivo, ya que esto puede ser fuente de fracaso y abandono del deporte. El eje debe estar puesto en el desempeño y no en el resultado.

Es importante tener esto en cuenta debido a que vivimos en una sociedad de éxito donde todo el tiempo se nos evalúa y hay que rendir en función de alguien que nos está mirando. Esto conlleva una presión que eleva la agresión en búsqueda de la meta, al mismo tiempo que la ansiedad, lo que puede provocar una merma de la motivación y disminución de la autoestima creando así fracasados que evitarán en el futuro el deporte en sus vidas. Por ello es primordial el aspecto lúdico en edad escolar y no tanto el competitivo. La mujer como agente de salud. La mujer es el espejo que refleja las creencias, conocimientos y actitudes en la salud de toda la familia, conformando un estilo de vida. Ella es la intermediaria en el proceso de promoción y prevención de la salud de sus hijos, forjando hábitos de higiene, nutrición y desarrollo psicomotor que prevalecerán para siempre. Si se tiene en cuenta que la mujer es más sedentaria que el hombre, se la debe considerar especialmente como objeto y agente de salud incluyendo la actividad física en los programas de salud orientados a la mujer, ya que los resultados serán doblemente rendidores, porque actúa como agente multiplicador al definir el estilo de vida de su familia.

A nivel de la acción sería sumamente beneficioso la creación de un plan a nivel nacional cuyo objetivo sea el tratamiento de la obesidad. Dicho plan debería contemplar tanto el aspecto médico (estudios preliminares a la admisión al plan) como el nutricional, psicológico, social y de actividad física. Con respecto a este último punto podría crearse una serie de actividades físicas que no incluyan sólo los ejercicios aeróbicos sino también que se instrumente la práctica de deportes de bajo impacto (de manera a evitar el riesgo de lesiones, con el consiguiente abandono del programa). La natación, por ejemplo, es un deporte ideal por el gasto calórico que ocasiona y por la capacidad del obeso de sentirse a gusto y desplazarse con pocas restricciones. El voley y el golf son otros deportes aptos si el grado de obesidad no es muy elevado. La ventaja de la práctica de deportes es la posibilidad de hacerse de nuevos amigos y mejorar así la sociabilidad del sujeto.

RIESGOS DE LA OBESIDAD

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Debido al aumento de la presión arterial



PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Baja autoestima, depresión y rechazo social.

HIPERTENSIÓN

2 a 3 veces mayor probabilidad de tener elevada la



CARDIOPATÍAS

Aumento de las enfermedades coronarias y de la muerte por infarto.

HIPERLIPEMIA

Alteraciones de los niveles de grasas en sangre. Obstrucciones en las arterias con problemas de tipo cardiológico, cerebral o en extremidades.



APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

Se detiene la respiración durante el sueño. Aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares, somnolencia diurna, cansancio crónico e incluso mayor ganancia de peso.

HÍGADO GRASO

El hígado no realiza bien su función debido a un exceso de grasas



DIABETES

Aumenta el riesgo de la diabetes tipo 2

COLECISTOPATÍA

Disfunción de la vesícula biliar y aparición de cálculos



ARTRITIS

El exceso de peso sobrecarga las articulaciones

CÁNCER

Mayor probabilidad de sufrir determinados tipo de cáncer



Conclusión

La terapia física es un recurso de gran importancia para el tratamiento y prevención de la obesidad. Su influencia supera el ámbito de lo físico, alcanzando ampliamente los niveles de lo psicológico y social. El avance de un estilo de vida cada vez más sedentario impone tomar medidas preventivas. Es aconsejable orientarlas tanto hacia la edad escolar como hacia la acción de la mujer como agente de salud para su familia. Por otro lado la creación de un plan especialmente dirigido a la población obesa sería de gran valor. Dado que la obesidad es una enfermedad multifactorial, en el programa debería contemplarse los siguientes aspectos:

El deporte y la obesidad : Consejos y Beneficios.

Última actualización: Martes, 06 Abril 2021 18:24

Visto: 594

médico, nutricional, físico, psicológico y social. De esta manera el paciente obeso estaría acompañado y guiado en todas las causas que motivan y potencian su enfermedad. Cortesía:

<https://www.deportesalud.com/>

[#CubaEduca](#) [#deporteysalud](#) [#ElDeporteEsSalud](#) [#obesidad](#)