



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 5. UANDO EXISTEN ESEQUILIBRIOS NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Si nuestra ingesta energética no tiene la misma cuantía que la de nuestro gasto energético, se produce un desequilibrio que se traduce en nuestro organismo, según la situación, como ganancia o pérdida de peso.
- Existe una estrecha asociación entre estas situaciones desequilibradas y bastantes enfermedades, con una relación causa-efecto cuyo conocimiento todavía es escaso.
- La capacidad de ingerir una gran cantidad de comida que evolutivamente significó, en el pasado, una ventaja para el hombre y que es ahora innecesaria, junto con el mayor sedentarismo actual son dos de las causas del fenómeno mundial de la obesidad.
- Aunque existen muchos parámetros para analizar la situación ponderal de una persona el valor del IMC (peso/talla²), índice de masa corporal o índice de Quetelet, sigue siendo el parámetro más sencillo y eficaz para hacerlo.
- Una persona adulta posee un peso normal, saludable para valores de IMC 18-25, es obesa leve para 25-30, obesa media para 30-35, obesa premórbida para 35-40. obesa mórbida desde 40 a 45 y obesa hipermórbida si su IMC supera el valor 45.
- La consecuencia de un trastorno de alimentación es el desbalance energético y la alteración de la biomasa pero en las causas pueden intervenir variados y complejos factores: genéticos, ambientales, metabólicos, psicológicos, neuronales, sedentarismo, etc.
- Actualmente la obesidad constituye uno de los mayores problemas mundiales de Salud y su tendencia es la de agravarse en todo el mundo, más en el desarrollado. Su estrecha relación con un amplio abanico de enfermedades tiene como resultado el deterioro de la calidad de vida y de las expectativas de vida de los afectados, así como cuantiosos recursos humanos y materiales de la sociedad.

- Existen diversos tipos y causas de obesidad que han de ser aclarados previamente a cualquier intento de terapia de la misma.
- La anorexia nerviosa que va acompañada del rechazo a tomar alimentos y a la propia imagen corporal es un mal que afecta sobre todo a adolescentes hembras de sociedades desarrolladas. Sus componentes psicológicos son muy intensos por lo que para su tratamiento se necesitan profesionales muy especializados.
- La bulimia nerviosa, caracterizada por la sucesión de episodios de atracón-ayuno, presenta una incidencia bastante más elevada que la de la anorexia, siendo la tendencia de ambas creciente y estando muy interrelacionadas entre sí.
- El síndrome metabólico combina diversos factores de riesgo desde el principal, la obesidad a otros también importantes, como diabetes, colesterolemia, trigliceridemia e hipertensión, también muy interrelacionados entre sí.
- Al tratarse de alteraciones con etiologías complejas, variadas e interrelacionadas su tratamiento debe ser llevado a cabo por profesionales (a veces varios) competentes y pueden incluir más una o varias de las siguientes actuaciones: dietas, ejercicio, medicinas, psicoterapia y cirugía.
- Los frecuentes reclamos sobre soluciones espectaculares basadas en dietas u otros sistemas para corregir estas patologías, sobre todo la obesidad, suelen ser cuando no inútiles, incluso perjudiciales para la salud.

