



Métodos comprobados para perder peso

¿CÓMO SE BENEFICIA SI PIERDE PESO?

Perder peso puede contribuir a su salud de varias maneras. Puede reducir el riesgo de tener diabetes de tipo 2, presión arterial alta, derrames cerebrales y enfermedades del corazón. Perder peso también puede ayudar a que se sienta mejor.

Hay maneras comprobadas de perder peso. Puede escoger la que más le conviene. Los estudios han demostrado que **cambiar los hábitos alimenticios y aumentar la actividad física (ejercicio)** ayudan a las personas a perder peso. También pueden ser útiles otras estrategias. Por ejemplo, quizá note que recompensarse por hacer ejercicio todos los días contribuye a mantenerlo motivado. Elija una recompensa que no sea comida.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES (DIABETES PREVENTION PROGRAM O DPP)

En este estudio, los investigadores examinaron lo que fue más eficaz para prevenir la diabetes de tipo 2. Todas las personas en el estudio tenían sobrepeso. Los resultados indicaron que las personas que perdieron una cantidad moderada de peso con dieta y ejercicio redujeron considerablemente su riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

¿QUÉ CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PUEDEN AYUDARLO A PERDER PESO?

La mayoría de la gente necesita cambiar **qué** come y **cuánto** come para perder peso. Su proveedor de servicios de salud puede ayudarlo a decidir cómo cambiar sus hábitos alimenticios.

Las opciones incluyen

- Comer menos calorías de lo habitual. Esta estrategia ayudó a personas en el estudio DPP a perder peso.
- Tener una dieta baja en carbohidratos.
- Comer menos grasa. Las personas del estudio DPP redujeron su consumo de grasa.
- Elegir más alimentos con pocas calorías y alto contenido de nutrientes. Comer alimentos como vegetales sin almidón, algunas frutas y caldos lo ayudan a sentirse lleno, a pesar de estar consumiendo menos calorías.
- Usar sustitutos de comidas, como batidos o barras. Controlan el tamaño de la porción, eliminan las decisiones sobre opciones de alimentos y es fácil mantenerlos a la mano.

Otras dietas saludables como la dieta DASH de consumo limitado de sodio también pueden ser beneficiosas. La dieta DASH está concebida para reducir la presión arterial, pero también se puede utilizar para perder peso. Incluye frutas, vegetales, alimentos de grano integral, alimentos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa, nueces, semillas y carnes magras, aves de corral y pescado.

¿SABÍA USTED?

Después de que comienza a comer, las hormonas de la digestión tardan 20 minutos en indicarle al cerebro que está lleno. Para muchas personas, comer lentamente puede contribuir a que coman menos y, aun así, se sientan satisfechas.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO PUEDE AYUDARLO A PERDER PESO?

En general, muchos tipos de ejercicio lo ayudarán a perder peso, particularmente cuando hace ejercicio a diario o casi todos los días de la semana. Caminar enérgicamente (durante unos 30 minutos al día) es una buena forma de ejercicio. Para ayudarlo a ceñirse a su plan, debe elegir un tipo de ejercicio que disfrute. Los participantes en el estudio DPP hicieron un total de 150 minutos de ejercicio por semana o aproximadamente 20 minutos por día.

Sin embargo, tan solo hacer ejercicio (sin limitar las calorías) generalmente no es suficiente para perder peso. Pero el ejercicio desempeña un papel importante en ayudar a las personas que tienen sobrepeso a perderlo.

¿QUÉ OTRAS ESTRATEGIAS PUEDEN AYUDARLO A PERDER PESO?

También puede ser beneficioso:

- Pesarse todos los días
- Llevar un diario de todo lo que come y toma
- Desayunar a diario
- Ceñirse al mismo patrón de alimentación entre semana y los fines de semana

Muchas personas notan que contar con el apoyo de otras personas las ayuda a perder peso. Puede obtener apoyo asistiendo a reuniones en grupo o acudiendo semanalmente a un proveedor de servicios de salud, como un dietista.

¿LOS MEDICAMENTOS PUEDEN CONTRIBUIR A LA PÉRDIDA DE PESO?

Los estudios demuestran que los medicamentos para combatir la obesidad pueden ayudar a las personas a perder más peso cuando se combinan con cambios de estilo de vida (dieta, ejercicio y cambios de conducta), que si solo se hacen cambios de estilo de vida.

¿PERDER PESO ES MÁS DIFÍCIL PARA LAS PERSONAS CON DIABETES?

Algunos estudios demuestran que la pérdida de peso es más difícil para las personas que tienen diabetes que para las que no lo tienen. Pero de todos modos usted puede perder peso, incluso si tiene diabetes.

¿QUÉ DEBE HACER SI DESEA BAJAR DE PESO?

Dígale a su médico, dietista o educador sobre diabetes que le gustaría perder peso. Formule un plan con su proveedor de

servicios de salud. Asegúrese de incluir formas de cambiar lo que come y hacer ejercicio. Para prepararse, elija una fecha de inicio. Decida cómo va a recompensarse por hacer lo que ha dicho que va a hacer.

Lo más importante, céntrese en lo que puede controlar. **Sí** puede controlar lo que come y si sale a dar un paseo. Pero no puede controlar la velocidad con la que pierde peso. Si nota que su plan no surte efecto, eso no significa que ha fallado. Más bien, significa que debe cambiar de plan. Encuentre un plan que funcione para usted.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué peso es saludable en mi caso?
- ¿Me puede recomendar una dieta?
- ¿Debo consultar con un dietista?
- ¿Debo consultar con un educador sobre diabetes?
- ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para mí?
- ¿Cuánto tiempo me tomará alcanzar mi peso objetivo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un dietista diplomado (Academia de Nutrición y Dietética): www.eatright.org/programs/rdfinder
- Encuentre un educador sobre diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre las hormonas y la obesidad de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/Resources/upload/FS_CMD_Obesity_EN-web.pdf
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/weight-loss/NU00616
- Instituto Nacional de Salud:
 - Red de Información sobre el Control de Peso: www.win.niddk.nih.gov o llame gratis al 1-877-946-4627
 - Programa de Prevención de la Diabetes (DPP por sus siglas en inglés): diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/preventionprogram
 - Dieta DASH: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

EDITORES

Caroline M. Apovian, MD
Judith Korner, MD, PhD

Julio del 2012

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en www.endo-society.org. El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Métodos comprobados para perder peso hoja informativa



www.hormone.org