

Obesidad: consejos y recomendaciones para bajar peso

Para bajar peso es necesario un **tratamiento integral** que garantice una pérdida a largo plazo y de forma progresiva, teniendo en cuenta todos los factores implicados: grado de sobrepeso, tipo de alimentación, nivel de actividad física, motivación para cumplir el tratamiento, etc.

No olvide que perder peso es, por encima de todo, una cuestión de salud. Valore estos dos puntos muy importantes:

- **¿Cuál es su peso saludable?**. Un poco significa mucho. Una pérdida del 5-10 % de su peso actual aportará grandes beneficios a su organismo, además de mejorar notablemente su aspecto.
- **¿Qué plazo es el adecuado?**. Una pérdida excesivamente rápida no es sana ni realista.

Controle su peso regularmente con **el profesional de su confianza**, donde:

- Le informará de su peso inicial, peso ideal, y pesos y objetivos a alcanzar.
- Le ofrecerá controles programados para los próximos meses.

La obesidad **es un problema de salud**. Es una enfermedad en sí misma causante a su vez de numerosas complicaciones: hipertensión, diabetes, colesterol... La obesidad no es un problema estético. Lo peor es, justamente, lo que no se ve. Las calorías en exceso y la grasa que comemos se convierten en grasa corporal.

Su problema requiere un **tratamiento multifactorial**:

- Alimentación equilibrada con bajo contenido en grasas.
- Incremente su actividad física. Muévase y evite el sedentarismo.
- Su médico descartará que su exceso de peso sea secundario a un problema médico que precise tratamiento.
- Le ofrecerán apoyo psicológico y solo cuando sean necesario alguna medicina.