

Mitos y Realidades sobre la Obesidad







¿La Obesidad es un problema de primer mundo?

MITO. Anteriormente se pensaba que era un problema del primer mundo, sin embargo según datos de la OMS hay aproximadamente 300 millones de personas con obesidad a nivel mundial, incluyendo países de bajo ingreso.

¿Las personas con sobrepeso u obesidad son más felices?

MITO. Las personas con sobrepeso u obesidad pueden tener el mismo estado de ánimo que una persona sin sobrepeso. Sin embargo, se ha visto cierta relación entre el peso aumentado con trastornos psicológicos como trastornos de alimentación, ansiedad y trastornos de la personalidad.

¿ Las personas con amigos obesos tienden a aumentar de peso?

CIERTO. Se dice que hay tendencia a imitar los hábitos alimenticios de un amigo, si tu amigo se pide un helado, a ti te apetecerá un helado, pero la obesidad no es contagiosa. Un buen consejo es modificar los hábitos de vida en conjunto para acercar a los obesos a estilos de vida más saludables (actividades físicas grupales, recetas saludables...).



¿Beber mucha agua me ayuda a bajar de peso?

DEPENDE. Es indudable que necesitamos beber mucha agua para reponer toda la que perdemos realizando nuestras funciones vitales, y da cierta sensación de saciado. Sin embargo, el agua no quema calorías.



¿El uso de laxantes y diuréticos ayuda a adelgazar?

MITO. Los diuréticos promueven la producción y secreción de orina, y los laxantes la producción y evacuación de heces. En ambos casos hay pérdida de líquidos, causando deshidratación, más no pérdida de masa corporal grasa.



¿Hay infecciones que aumentan el peso?

CIERTO. Algunos estudios han demostrado que la infección por Andenovirus-36 pudiera ser responsable de fomentar el aumento de la adiposidad (grasa) corporal y por ende obesidad, sin embargo, la obesidad tiene varias causas y no se ha demostrado que éstas sea la única causa que provoque gordura.

¿Saltarse comidas o hacer ayunos prolongados ayuda a bajar de peso?

MITO. Cuanto más tiempo transcurra entre una comida y otra, más riesgo de aumentar el peso. Cuando han transcurrido varias horas sin comer y el cuerpo ha agotado la energía que proviene del azúcar, pasa a consumir grasas. Sin embargo, esa reserva hay que cubrirla nuevamente. La gran sensación de hambre hará que comamos más cantidad y más rápido.



¿Comer entre comidas genera gordura?

DEPENDE. Es cierto que si entre comidas "picamos" alimentos con gran contenido calórico (dulces, frituras...) aumentamos de peso, pero, si comemos algo sano (una pieza de fruta por ejemplo), nuestro contenido calórico se verá equilibrado y evitará "devorar" la comida.

¿Las dietas ricas en proteínas aceleran la bajada de peso?

MITO, Con estas dietas la mayor cantidad de peso que se pierde en un principio es agua. Posteriormente se baja grasa y masa muscular, pero se pierde mucho músculo y se obtiene glucosa de una manera que perjudica mucho al organismo. Por lo cual siempre se aconseja llevar una dieta balanceada y asesorada por profesionales.

