A close-up photograph of a person's feet standing on a white and blue digital scale. The scale has a small display window in the center showing a red vertical line. The person is standing on a light-colored wooden floor.

Licda. Cinthia Pacheco Aldana
Nutricionista Clínico
Hospital Militar de Caracas
Profesora UCV - Escuela de Nutrición y Dietética

Conductas Obesogénicas del ambiente a la báscula

Licda. Cinthia Pacheco Aldana

Perfil Profesional

- **Licenciatura en Nutrición y Dietética**
Universidad Central de Venezuela
- **Postgrado de Especialización en Nutrición Clínica**
Universidad Simón Bolívar
- **Diplomado en Docencia Universitaria**
Universidad Pedagógica Experimental Libertador

- **Nutricionista - Dietista**
Hospital Militar de Caracas "Dr. Carlos Arvelo"
- **Profesor Universitario END**
Universidad Central de Venezuela



¿Vivimos en un ambiente obesogénico?



Deporte vs Ocio

Baja cultura hacia la actividad deportiva.
Pocas áreas para el ejercicio en las ciudades.
Inexistencia de ciclovías.
Inseguridad en las calles.
Ampliación de entretenimiento pasivo disponible.

Familia

Exceso de peso en otros familiares
Conocimientos sobre salud
Habilidades para comprar y cocinar
Presupuesto familiar



Alimentos altos en calorías promovidas por

Publicidad
Marketing
Precios bajos
Comer fuera de casa

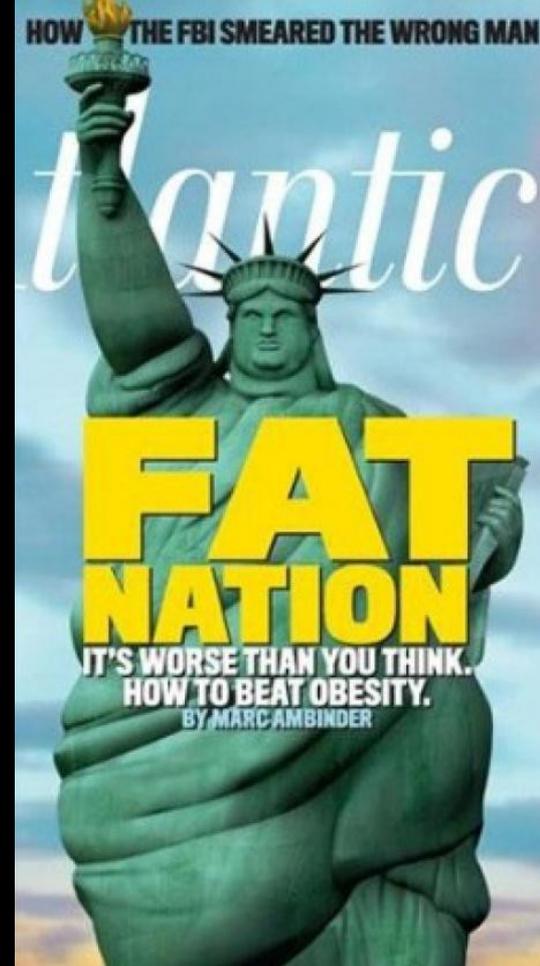
Educación e información

Manejo de medios informáticos
Pobre educación en nutrición
Cocina y moda
Imagen corporal
Creencias religiosas

GRACIA ARNAIZ, Mabel. La emergencia de las sociedades obesogénicas o de la obesidad como problema social. Rev. Nutr., Campinas, 22(1):5-18, 2009.



... el abandono en muchos casos de la dieta natural y sus beneficios nutritivos por la comida rápida adaptada a ritmos laborales estresantes y a la vez el incremento de la vida sedentaria, ha sido letal para el correcto desarrollo de la salud de las personas.



Conducta Obesogénica



“aquella acción o comportamiento en el contexto personal del día a día que hace a la persona menos activa y vaya adquiriendo hábitos alimentarios poco saludables que sumados favorecen la ganancia de peso”

Detectando la conducta obesogénica

- Estructura horaria de las comidas.
- Presencia de raciones de frutas y vegetales.
- Reemplazo de comidas.
- Tiempo compartido con los medios de comunicación en pantalla (TV/ Computación).
- Evasión de alimentos calóricos.
- Incorporación de fibra.
- Patrones de sueño.



S Volger, T A Wadden, D B Sarwer, R H Moore, J Chittams, L K Diewald, E Panigrahi, R I Berkowitz, K Schmitz, M L Vetter. **Changes in eating, physical activity and related behaviors in a primary care-based weight loss intervention.** International Journal of Obesity **37**, S12-S18 (August 2013)

¿Comer más temprano ayuda adelgazar?



Estudio Univ. de Murcia – Univ. de Harvard

420 personas en control de pérdida de peso por 2 años.

La diferencia: Comer antes de 3pm

Resultado: Lograron reducir 12% peso corporal (4 Kg menos) Vs 8% del otro grupo con el mismo plan de dieta, cantidad de ejercicio y horas de sueño.

International Journal of Obesity (2013)

International Journal of Obesity

- ✓ El desayuno sigue siendo la comida más importante del día para la gente que tiene éxito con la dieta.
- ✓ Cualquier ingesta calórica entre 6 a 10 pm será con mayor tendencia almacenado por el metabolismo.

¿Comer más veces al día, ayuda adelgazar?



La evidencia sugiere el incremento en el N° de comidas (*estudios no concluyentes*). Estos trabajos muestran que las personas que comen con más frecuencia tienen menos peso, pero no permiten afirmar que comer más a menudo sea la causa del control del peso corporal.

Limitaciones:

Ayunar
Saltar comidas principales
Abandono de la realización de meriendas dentro del plan nutricional

Ventajas:

Evita atracones
Permite mejor criterio al seleccionar alimentos
Mayor termogénesis alimentaria
Mejora perfil glucémico

250 adultos con sobrepeso y obesidad **Consenso FESNAD-SEEDO 2011**

Conclusión: Realizar meriendas "saludables" entre los tiempos de comida más calóricas (desayuno, almuerzo y cena) ayuda al control de peso y a una mejor absorción de los nutrientes a lo largo del día.



Menos tiempo de TV significa que tendrás que llenar tu tiempo haciendo cosas ...

¿Ver menos TV/Computadora me ayuda adelgazar ?

Limite el tiempo de exposición a menos de 4 horas.

Fuglestad Paul T, W Jeffery Robert and Sherwood Nancy E. Lifestyle patterns associated with diet, physical activity, body mass index and amount of recent weight loss in a sample of successful weight losers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2012, 9:79.

¿Dormir mejor ayuda adelgazar?

Privación del sueño y Obesidad

Estudio de salud de enfermeras desde 1986 (16 años de estudio)

68.183 mujeres

auto-reporte duración habitual del sueño.

Resultados: < 5 horas o menos aumentaron 1,14 Kg

durmiendo 6 horas sólo aumentaron 0,71 Kg

Otros estudio: Bajo condiciones de alimentación controlados (27 pacientes)

Mediciones GLP-1, insulina, adiponectina, leptina, ghrelina. PYY.

Pérdidas de peso 2,2 vs 1,4 libras

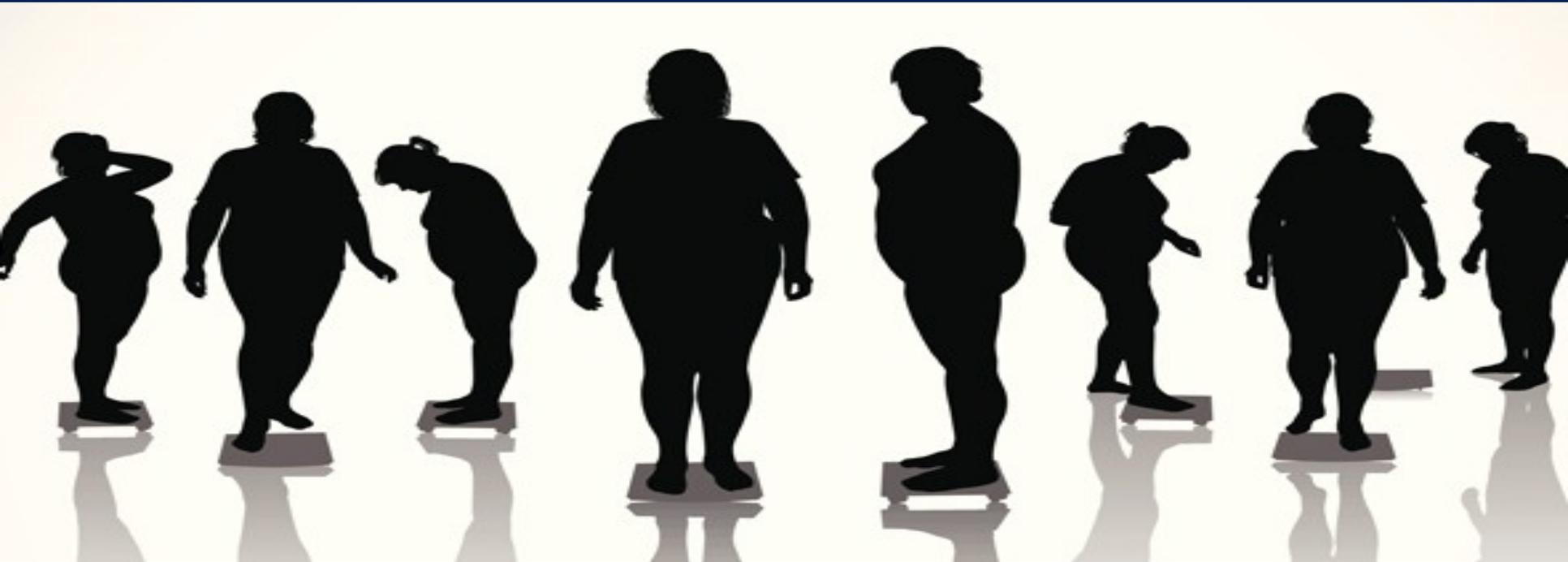
Tampoco estamos diciendo que la gente que duerme más, este más protegida.
Se ha establecido que dormir 7 horas se ha asociado a menor predisposición a la ganancia de peso, más de 9 horas no hay beneficios.



Patel SR, Malhotra AI, White DP, Gottlieb DJ, Hu FB. **Association between reduced sleep and weight gain in women.** J. Epidemiology 15;164(10):947-54.,2006 .

St-Onge MP, O Keeffe M, Roberts AL, RoyChoudhury A, Laferrere B. **Short sleep duration, glucose dysregulation and hormonal regulation of appetite in men and women.** Sleep 1;35(11):1503-10. 2012.

Fluctuaciones en el peso corporal



lograr el mantenimiento deseado
Controlar el peso, seguir la dieta y moverse más

#1 Limita su horario de entretenimiento electrónico



#2 Organice su compra de alimentos





**#3 Procure dormir
7 horas
diariamente**

#4 Cambie su horario de cena



#5

Mantenga al paciente orientado
hacia el ejercicio.
Sé un ejemplo a seguir



Emplea el internet para asesorarlos a distancia

LA OBESIDAD, EXCESO DE GRASA

► Alimentos recomendados

Cereales, sus derivados y legumbres secas

Aportan hidratos de carbono y fibra.



Verduras y frutas

Son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de minerales.



Leche, yogur y queso

Ofrecen proteínas completas de alto valor y son fuente principal de calcio.



Carnes y huevos

Ofrecen las mejores proteínas y todas aportan gran cantidad de hierro.



Aceites, semillas y frutas frescas

Son fuente principal de energía y vitamina E.



También es importante aumentar la actividad física como caminar o trotar.

***Pequeños cambios en la rutina
pueden significar grandes
beneficios en el estilo de vida de
las personas.***

¡Inténtalo!

Conclusiones... no, mejor reflexiones

- La obesidad un problema médico, individual y social.
- Construir sociedades con estilos de vida saludable, no es fácil.
- El apoyo de la comunidad y del entorno son fundamentales para influir en las elecciones personales y evitar la obesidad.
- Se sugiere fomentar una "Ley de promoción de la Alimentación Saludable" que permita la accesibilidad económica a grupos de alimentos clave en la buena nutrición.

**"Un día brillante
depende más de tu
actitud que del sol"**

Caracas - Venezuela



Muchas Gracias...