



■ La obesidad: un factor de riesgo en tiempos de COVID-19

Mantenernos encerrados por tantos días puede ocasionarnos ansiedad, estrés alteraciones del sueño, y esto a su vez nos conduce a una mayor ingesta de alimentos, principalmente altos en azúcares y grasas poco saludables. Además es muy probable que estemos realizando menor actividad física y todos estos cambios nos lleven a un aumento del peso corporal. Esto es preocupante, puesto que el sobrepeso y la obesidad se asocian a un mayor riesgo de muchas enfermedades, tales como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, hígado graso, algunos tipos de cáncer e incluso depresión. Por otra parte, en el último tiempo numerosos estudios han evidenciado que personas con sobrepeso u obesidad, al contraer la enfermedad COVID-19 presentan un riesgo aumentado de presentar complicaciones más graves, tales como neumonía severa, necesidad de ventilación mecánica e incluso mayor riesgo de morir.

Los mecanismos por los cuales la **obesidad** puede agravar la enfermedad de **COVID-19** son variados incluyendo mayores problemas respiratorios, mayor riesgo de trombosis (formar coágulos en los vasos sanguíneos dificultando la circulación de la sangre), mayor inflamación, alteraciones en los mecanismos de defensa, mayor dificultad para moverse, entre otros



■ ¿Por qué comemos en exceso cuando estamos ansiosos?

La ansiedad y el estrés generan cambios hormonales (por ejemplo, elevación de cortisol, insulina y grelina, esta última conocida como la hormona del apetito) que pueden inducir una mayor ingesta de alimentos altos en azúcares y/o grasas, los cuales generan un efecto de relajación y bienestar, que alivia, al menos en parte las respuestas y emociones asociadas al estrés. Esto hace que las personas reiteradamente deseen y busquen estos alimentos y finalmente aumenten su peso corporal.

■ Consejos para evitar aumentar de peso durante la cuarentena:

Sobrealimentarse no es lo único que aumenta el peso, también influyen el sedentarismo, la elección de los alimentos y cómo se come. Por eso, le entregamos algunos simples consejos para alimentarse saludablemente, mantenerse en actividad y así, evitar ganar peso en este período de cuarentena:

1. Mantener una rutina de horarios en nuestras actividades, ayudaría a disminuir la ansiedad y a controlar las comidas del día.
2. Utilizar las horas de comida para compartir con la familia, y disfrutar, conversar, relajarse y alimentarse sanamente. Evitar realizar otras actividades durante la comida, como ver la televisión o el computador, hablar por teléfono, leer, etc. La pausa es importante para procesar mejor los nutrientes y disfrutar de la comida, lo que ayuda a disminuir la ansiedad y a nutrir mejor el cuerpo.
3. Preferir alimentos nutritivos, saludables y frescos, tales como pescados, legumbres, verduras y frutas de distintos colores, lácteos bajos en grasas, huevos, semillas, frutos secos, cereales y harinas integrales. Todos estos son alimentos que contienen proteínas y fibra que nos dan una sensación de mayor saciedad, además de vitaminas y antioxidantes que ayudan a mejorar nuestro sistema inmune.



4. Evite el consumo de alimentos procesados.
5. Dividir en porciones las comidas. Si bien el estar en casa nos facilita comer directamente del envase de los alimentos, es recomendable utilizar un pocillo o un plato para medir y limitar la porción de lo que consumiremos.
6. Restrinja el consumo de azúcar y de alimentos o bebidas que la contengan.
7. Reduzca el consumo de sal y de alimentos que la contienen.
8. Preferir preparaciones al horno, a la plancha o al vapor, que son más sanas.
9. Evitar las salsas o aliños con cremas y mayonesa. Utilice para sus aliños aceites vegetales, de preferencia de oliva o canola, y limón, vinagres o aceto balsámico.
10. Beba mucho líquido para hidratarse bien, prefiriendo el agua pura.
11. Aproveche este tiempo para aprender nuevas recetas de cocina que sean saludables. Evitará el consumo de comidas rápidas con despacho a domicilio que en general son altas en grasas, azúcares y calorías.
12. Si dispone de una pesa en casa, controle su peso regularmente (una vez por semana, a la misma hora y con poca ropa)
13. Además de mantener una alimentación saludable, es recomendable llevar una rutina de actividad física o dedicar más tiempo al movimiento y respetar sus horarios de sueño, lo que le ayudara a controlar el estrés y enfrentar de mejor manera estos momentos difíciles.



*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados

■ Referencias

World Health Organization regional. (2020). *Food and nutrition tips during self- quarantine*.

Peng YD, Meng K, Guan HQ et al. Clinical Characteristics and outcomes of 112 cardiovascular disease patients infected by 2019-nCoV. *Zhonghua Xin Xue Guan Bing Za Zhi* 2020;48(0):E004.

Intensive Care National Audit and Research Centre. (2020). ICNARC report on COVID-19 in critical care. <https://www.icnarc.org/DataServices/Attachments/Download/a9875849-f16c-ea11-9124-00505601089b>

Mayo Clinic. (2017). *Depresión y ansiedad: hacer ejercicio puede aliviar los síntomas*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Actualizado en abril 1 de 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Silva, Jaime R. (2007). Sobrealimentación Inducida por la Ansiedad Parte I: Evidencia Conductual, Afectiva, Metabólica y Endocrina. *Terapia psicológica*, 25(2), 141-154. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200005>

Tapia S, Alexis. (2006). Ansiedad, un importante factor a considerar para el adecuado diagnóstico y tratamiento de pacientes con sobrepeso y obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 33(Supl. 2), 352-357. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-7518200600400003>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl