

05/31/17 - Dietes per perdre pes. Què cal tenir en compte?

DIETES PER PERDRE PES

CONSELLS I RECOMANACIONS



EVITAR LES DIETES MOLT RESTRICTIVES I LES QUE PROMETEN PÈRDUES RÀPIDES

Aprimi's a poc a poc però bé.



NO SALTAR-SE CAP ÀPAT



CONTROLAR LA PÈRDUA DE PES

Reduir molts quilos en poc temps no és aconsellable, ja que implica una pèrdua de massa muscular que afavoreix que després es guanyi pes.



MODIFICAR L'ESTIL DE VIDA

La pèrdua i el manteniment del pes ho impliquen directament.



CONSULTAR SEMPRE A UN PROFESSIONAL

Clica a la imatge per ampliar la infografia i facilitar la seva lectura. Amb la primavera ja instaurada i l'eminent arribada dels mesos més calorosos, és normal que la **preocupació per aconseguir una bona silueta es converteixi en una de les inquietuds més persistents**. Però, perdre aquells quilos de més que s'han anat amagant durant l'hivern, **no pot reduir-se només a simples qüestions estètiques**.

Un pes excessiu **pot afectar de manera significativa a la salut i a l'esperança de vida de qui ho pateixi** i, en conseqüència, **tendir a poder desencadenar possibles malalties** associades a aquest problema, com les **cardiovasculars**, la **diabetis de tipus 2**, **determinats càncers**, **trastorns respiratoris** i **alteracions auriculars**, entre altres. En el cas que se sobrepassi l'índex de massa corporal, és a dir, es presenti una excessiva acumulació de greix, s'estaria parlant d'un cas **d'obesitat**. Normalment, aquesta patologia es dona com a conseqüència d'un **desequilibri entre la ingesta calòrica i la despesa energètica**, tot i que, no s'ha d'oblidar, que també poden influir altres causes com els factors genètics, els hormonals o els farmacològics.

Aquesta operació serveix per conèixer el grau d'obesitat, en el cas que així sigui, de cadascú, i s'obté dividint el pes (kg) entre el quadrat de la talla (metres):

- **IMC** = pes (Kg) / talla (m²)
- **Pes normal**: IMC de 18,5 a 24,9
- **Sobrepès**: IMC de 25 a 29,9
- **Obesitat**: IMC igual o superior a 30

Per exemple: una persona que pesa 75 kg i faci 1,65 d'alçada tindrà un IMC de 27,6. Per tant, en teoria, presentarà sobrepès.



Per molt que la pèrdua de pes sigui possible a partir de diferents canvis d'hàbits diaris, cal puntualitzar que el millor tractament en contra l'obesitat és **la prevenció d'aquesta**, és a dir, **no permetre's engreixar**. Per això, **l'educació als més joves pot arribar a ser fonamental**, on es promouin els hàbits alimentaris més adequats i la pràctica d'exercici físic constant. Tanmateix, **el tractament dietètic no pot considerar-se un tractament puntual**. Aquesta pràctica ha d'entendre's com un canvi d'hàbits per a tota la vida, ja que, abandonar-la, pot implicar que, amb el temps, es recuperin els quilos que s'havien aconseguit perdre. Per tant, tenint en compte que, com diria la frase feta, "és millor prevenir que curar", cal anar amb molta cura un cop es prengui la decisió de començar a aprimar-se.

El farmacèutic t'aconsella...

- **Eviti les dietes molt restrictives i les que prometen pèrdues ràpides.** Aprimi's a poc a poc però bé.
- **No se salti cap àpat.**
- **Tan important és la pèrdua de pes com el manteniment** (perdre quilos i recuperar-los, el que s'anomena efecte io-io, no és beneficiós per a la salut). Reduir molts quilos en poc temps no és aconsellable, ja que implica una pèrdua de massa muscular que afavoreix que després es guanyi pes.
- La pèrdua i el control del pes impliquen una **modificació de l'estil de vida**.
- **Obli'di's de les dietes de moda** que circulen al seu voltant, la dieta de la carxofa, de la sopa, de l'all, de les artistes, dels astronautes, dels mil i un disbarats, i recordi...: **consulti sempre un professional.**

Font i més informació: [Dietes per perdre pes](#), via Farmaceuticonline

Potser també t'interessa, via Farmaceuticonline:

- [Control del pes i l'obesitat](#)
- [Dieta saludable. El greix](#)