

La UPRL informa

<http://uprl.unizar.es/informacion.html>

¿POR QUÉ MEDIMOS EL PERIMETRO ABDOMINAL EN UN RECONOCIMIENTO MEDICO?

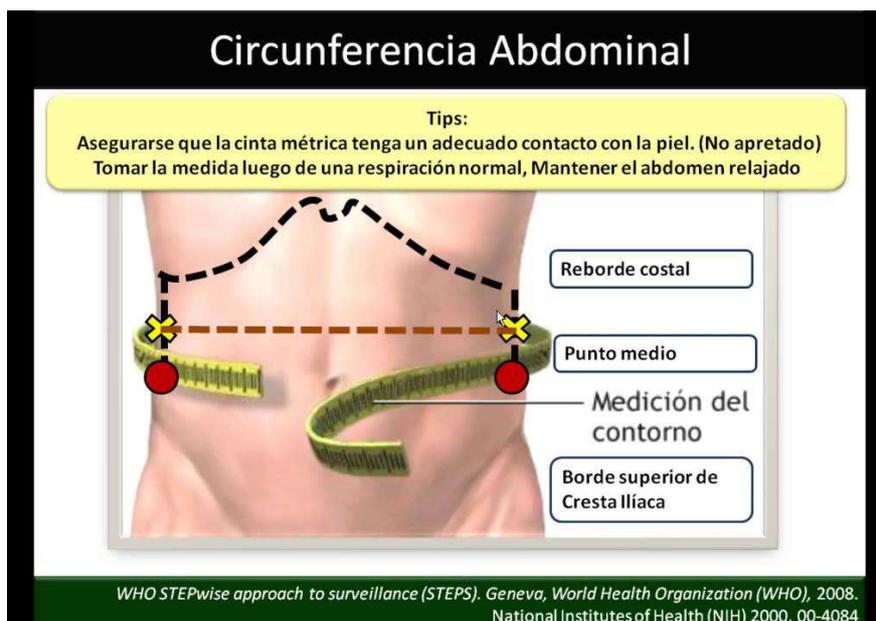
Desde hace algunos años endocrinos, nutricionistas, dietistas y el personal sanitario en general coinciden en señalar que para descubrir si la persona padece sobrepeso, obesidad o algún trastorno cardiometabólico, más que el IMC (Índice de Masa Corporal), en realidad existe otro parámetro más útil, y es **la medida de la cintura abdominal**.

Junto al dato del peso, este perímetro de la cintura, sabemos que es un parámetro útil tanto para conocer el volumen de grasa abdominal que tiene la persona, como el riesgo de padecer enfermedades cardiometabólicas .

Por lo tanto incorporar la medida de la circunferencia de la cintura en la práctica médica habitual va a contribuir a prevenir estos factores de riesgo.

¿Cómo medir la circunferencia de la cintura?

Una vez conocemos la cifra de cintura abdominal, recomendamos un autoseguimiento cada 4 semanas, ya que para realizar esa medición solo necesitamos el simple metro de la costura que es flexible. Lo correcto es hacer la medición a la misma hora, estando de pie, desnudo de cintura para arriba y mirándose al espejo.



En la imagen observamos que esta medición se debe realizar ligeramente por encima del ombligo.

En general, la medida del perímetro de la cintura no debería exceder los 88 centímetros, en el caso de las mujeres, y en el caso de los hombres no debería superar los 100, y cuando esta medida supera estas cifras, la probabilidad de patología cardiovascular se multiplica.

Valoración tras conocer la circunferencia de cintura y el índice de masa corporal.

Si deseamos conocer otros datos sobre la posibilidad de sufrir complicaciones relacionadas con la obesidad, se puede consultar la tabla donde añadimos el dato del Índice de Masa Corporal (IMC), y su fórmula para calcularlo:

| Tipo | IMC | Perímetro cintura | Riesgo |
|-----------|-----------|-------------------|-----------|
| Sobrepeso | 25-29.9 | Menos de 102/88 | Aumentado |
| Sobrepeso | 25-29.9 | Más de 102/88 | Alto |
| Obesidad | Más de 30 | Menos de 102/88 | Muy alto |
| Obesidad | Más de 30 | Más de 102/88 | Extremo |

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla en m}^2}$$

Según expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aumento de casos de sobrepeso y obesidad se ha dado tanto en los países subdesarrollados como en los desarrollados; dicho incremento se debe, principalmente, a cambios en la dieta y estilo de vida. El personal sanitario venimos observando que se ha experimentado en los últimos años una importante transición nutricional que se refleja en aumento drástico de los casos de **obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares**.

Sobre el origen de esta práctica médica, diversos estudios demuestran que la forma en que está repartido el tejido adiposo (que contiene grasa) incide en la frecuencia y mortalidad de padecimientos cardiovasculares tanto a nivel de corazón como de cerebro. Además, se considera que este factor es tan peligroso como el tabaquismo, la presión arterial alta o una cifra de colesterol e índice aterogénico elevado.

Cabe destacar que la aparición de estas enfermedades cronicodegenerativas (que se padecen de por vida y empeoran con el tiempo) se asocia con la cantidad y forma en que se acumula la grasa en el organismo, que puede ocurrir de las siguientes maneras:

- Acúmulo **“en forma de pera”**. La adiposidad se concentra en cadera y muslos. Esta clase de obesidad está ligada al desarrollo de várices y trastornos en rodillas.

- Acúmulo “en forma de manzana”. La grasa tiende a acumularse en la parte superior del tronco y abdomen, lo que predispone a sufrir diabetes mellitus tipo 2 (aumento en la cantidad de azúcar en sangre), hipertensión arterial, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos y algunos tipos de cáncer.

¿Qué hacer ante el exceso de peso?

Si tenemos probabilidad moderada o alta de sufrir exceso de peso, es fundamental cambiar de inmediato los hábitos de alimentación y realizar ejercicio físico diariamente; y desde luego, es importante contar con las recomendaciones de su médico que le realizará una valoración tanto de sus antecedentes familiares de obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, uso de medicamentos, estilo de vida y adicciones.

Tras obtener esa información, si en la analítica del reconocimiento médico, como puede ser el laboral, hemos detectado alteraciones en los niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol o ácido úrico en sangre, sin demora debemos actuar.

También es importante la percepción que la persona tiene sobre su imagen corporal, es decir, qué piensa sobre su peso y cuál cree que debería ser el ideal. También es necesario saber si está motivado para iniciar el tratamiento dietético, incrementar su comprensión respecto a las causas de su problema e identificar la posibilidad de apoyo familiar y entorno social. Por último enfatizar que toda pérdida de peso debe considerarse un éxito, pero es recomendable evitar pérdidas mayores a 1 kilogramo por semana.

Los planes alimenticios son personalizados y se diseñan con base en la historia médica, grado de obesidad, hábitos y actividad física del individuo. Lo mismo sucede con las rutinas de ejercicio aunque, en principio, deberán ser sesiones ligeras; posteriormente, se incrementarán en duración e intensidad.

La cena y el desayuno, nos pueden ayudar a controlar el peso

“La cena, la última comida del día, es clave para evitar ganar peso y controlar el perímetro abdominal”.

Comer mucho o comer mal por las noches está relacionado directamente con la producción de grasa, es ese instante del día en que casi no vamos a consumir energías y en el que apenas se queman las calorías ingeridas. Queda claro que la mayoría de las calorías deben consumirse en la primera mitad del día.

La cena perfecta tiene que aportar entre el 15 y el 20 por ciento de la energía total que necesitamos durante el día y esto casi nadie lo cumple, y hay una tendencia a sobrepasarlo

No es cuestión de empezar a eliminar alimentos de nuestra cena, como los hidratos de carbono, los grandes penalizados de las dietas. Sino más bien saber qué hidratos elegir.

Otra clave es no terminar la cena demasiado llenos, puesto que esto afectará a la calidad de nuestro sueño y, además, engordaremos.

Controlar las grasas también es fundamental para no engordar. Hay que elegir alimentos con proteínas que tengan pocas grasas, como la pechuga de pollo, el pavo, la merluza o el bacalao.

Con estos consejos se pueden perder esos kilos de más sin que esto suponga hacer una dieta estricta o grandes sacrificios. Recuerda, cualquier dieta combinada con ejercicio físico es mucho más efectiva.

Presentamos algunos ejemplos de cena ligera y baja en calorías.

Crema de calabaza



Ingredientes (para 4 personas):

- 400 gr. de calabaza (116 kcal.).
- 1 puerro (29 kcal.).
- 1/2 litro de caldo de pollo (100 kcal.).
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación

- Limpia el puerro y trocea la parte blanca.
- Calienta un poco de aceite de oliva en una cazuela y sofríe el puerro.
- Añade la calabaza, previamente pelada y troceada, y cocina unos minutos.
- Cubre las verduras con el caldo de pollo y cuece a fuego medio durante 30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
- Sazona al gusto y sirve caliente.

Brocheta de pollo con pimientos



Ingredientes (para 4 personas):

- 100 gramos de pechuga de pollo cortada en tacos (113 kcal.).
- 100 gramos de pimiento rojo (37 kcal.).
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Palos para brochetas.

El pollo, un alimento bajo en grasa y fuente de proteínas, es muy recomendable para deportistas y personas que están a dieta. El pimiento destaca por sus cualidades diuréticas y por su alto contenido en agua.

Preparación:

- Limpia el pimiento, quítale las pepitas y córtalo en cuadros.
- Sala los tacos de pechuga de pollo al gusto.
- Monta las brochetas alternando tacos de pollo con trozos de pimiento rojo.

- Pon a calentar una sartén plana o una plancha con un chorrito de aceite de oliva.
- Cocina a la plancha las brochetas.

Debemos saber qué alimentos incluir y cuáles descartar para obtener una dieta equilibrada en nuestras cenas que nos permita mantener el peso; y es que ya lo dice el viejo refrán "**desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo**"...

Desayunos saludables

Todos estamos de acuerdo en que el desayuno es la comida más importante del día, pero a menudo las prisas evitan que le prestemos la atención que requiere.

No solo el ir a contrarreloj, si no la falta de imaginación o incluso la falta de hambre al levantarnos hace que terminemos desayunando de forma insuficiente o de cualquier manera, consiguiendo que esta comida no cumpla con las funciones que debiera tener.

Y lo cierto es que tras muchas horas de ayuno nocturno nuestro cuerpo necesita recargar pilas para afrontar sin problemas la jornada de trabajo, viajes, reuniones, deporte...que le esperan.



Proponemos tres ejemplos de desayunos que nos pueden aportar la energía que se necesita para afrontar la mañana.

1. Bol de cereales con leche, un zumo de naranja y un plátano.
2. Mini sándwich de atún, yogur desnatado y un zumo de piña.
3. Café con leche, tostada integral con aceite de oliva, queso fresco light y tomate rallado y un zumo de naranja

Las tres opciones de desayuno incluyen:

Carbohidratos: en forma de cereales o pan, mejor integral que nos ayudara a mantener nuestro peso.

Frutas: en forma de zumo o enteras y frescas. La fruta ofrece vitaminas como la naranja rica en vitamina C y minerales como el potasio que nos brinda el plátano. Las vitaminas y los minerales ayudan a que el cuerpo funcione correctamente y pueden prevenir ciertas enfermedades. Comer frutas en el desayuno también ayuda a alcanzar la recomendación de cinco porciones de frutas y verduras diarias.

Muchas frutas contienen fibra, lo cual ayuda a que tu proceso digestivo sea más lento y por tanto a sentirte menos hambriento a lo largo de la mañana.

Lácteos: como el yogur, leche o queso fresco ricos en proteínas de alto valor biológico. Si optamos por ellos en su versión baja en calorías conseguiremos mantener nuestro apetito y nuestro peso en orden sin renunciar a un buen desayuno.

Por tanto podemos decir que un completo desayuno está vinculado con un mejor rendimiento físico e intelectual durante las horas que le siguen.

El aporte calórico en la comida, debe estar acorde a nuestro trabajo

Si en nuestra jornada laboral no hemos tenido una exigencia física importante, y la actividad principal ha sido intelectual, lo razonable es que nuestra comida del mediodía tenga un contenido calórico acorde, evitando un aporte de alimentos en exceso.

A esta sugerencia, también debemos añadir otras recomendaciones, como:

- Intentar comer en lo posible **antes de las tres de la tarde**, y en el caso de que vayamos a la mesa con un hambre excesivo, plantearnos tomar alguna fruta una hora antes de la comida.
- Si por su actividad laboral u horarios, se tiene la costumbre es hacer un ligero almuerzo, este debería tomarse antes de las 11 de la mañana. Aprovechar igualmente para hidratarse con uno o dos vasos de agua, o zumos.
- En la comida del mediodía recomendamos incluir **carbohidratos con alto contenido en fibra** (verduras, legumbres, cereales, frutas ...) y **no todos los días es preciso tomar primer y segundo plato**, pero en el caso de que lo hagamos a base carne o pescado, tomarlo a la plancha o guisado, evitando en exceso las salsas y acompañamiento de patatas u otro tipo de ingredientes hipercalóricos.
- Si el trabajo nos exige comer fuera de casa, tenemos la opción de llevarnos nuestra propia comida, o en el caso de ir de restaurante, elegir aquellos establecimientos que sirvan “comida casera”, con primeros platos de verduras o legumbres, sándwich vegetales y la posibilidad de tomar fruta en el postre.



El Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente nos ofrece en su portal de internet toda una serie de recursos para aprender a comer mejor y cuidar nuestra dieta. <http://www.alimentacion.es/es/>



Y nos recuerda que España es un país productor de verduras, hortalizas y frutas, y nos anima a incluirlas en nuestra dieta.



<http://uprl.unizar.es/informacion.html>
<http://promocionsaludspmaz.blogspot.com>
www.spmas.es



Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

CinfUNZ06c