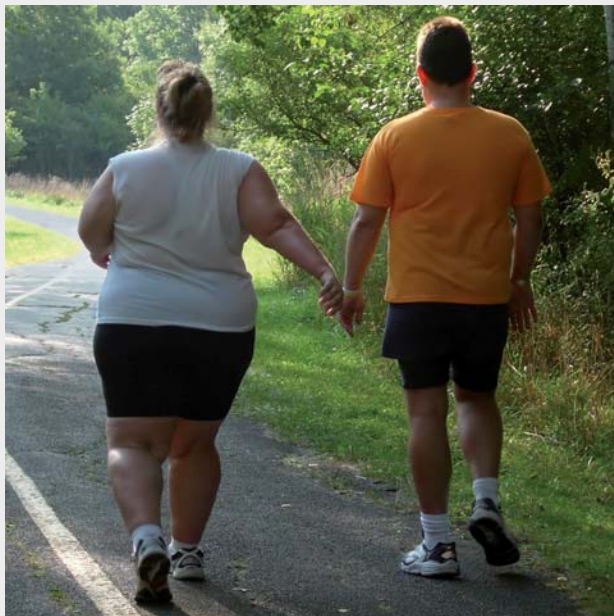


Pequeños cambios para prevenir el aumento de peso

EUFIC – Consejo Europeo de Información sobre Alimentación



Los requerimientos energéticos no son iguales en todas las personas pero, cuando la energía ingerida (entre comida y bebida) equivale a la energía gastada (por el metabolismo y la actividad física), el cuerpo se encuentra en un estado de «equilibrio energético». Cuando se ingiere más energía de la que se gasta, el cuerpo se encuentra en un estado de equilibrio energético positivo y, cuando se gasta más energía de la ingerida, el equilibrio energético es negativo. Con el tiempo, un equilibrio energético positivo provocará un aumento de peso y, del mismo modo, un equilibrio energético negativo provocará la pérdida de peso. Para mantener el peso corporal no es necesario que el equilibrio perfecto de la energía ingerida y gastada se mantenga a diario, sino durante un cierto período de tiempo.

Prevención del aumento de peso mediante el cierre de la brecha energética

Es necesario prevenir y tratar la obesidad. Los enfoques existentes serían más fructíferos si tuviesen en cuenta la reducción de la ingesta energética y el aumento del gasto energético. Los investigadores indican que prevenir el aumento de peso podría ser más sencillo que perder peso, lo que resulta más fácil si el gasto energético es alto¹. Esto se debe a que reducir la ingesta energética y el peso corporal total hace más lento el metabolismo en reposo. Con un peso inferior, también se gasta menos energía en las actividades físicas y, por tanto, los requerimientos energé-

La epidemia de la obesidad está azotando tanto al mundo desarrollado como al mundo en vías de desarrollo.

¿Son factibles las recomendaciones actuales destinadas a vencer esta epidemia?

Se ha propuesto un enfoque de «pequeños cambios» para reducir la ingesta energética y aumentar la actividad física con el fin de prevenir el aumento de peso de la población en general.

ticos son menores, lo que podemos relacionar con el desafío que suele suponer la restricción de calorías, que suele producir un aumento de la sensación de hambre^{1,2}. Los mecanismos biológicos corporales que ayudan a controlar el equilibrio energético parecen conservar el peso corporal existente, lo que hace que sea más fácil prevenir el aumento de peso que perder peso y mantenerlo¹.

Un nivel elevado de actividad física requiere una ingesta energética mayor para obtener un equilibrio energético. La actividad física consume energía y genera músculo, lo que acelera el metabolismo y, por tanto, los requerimientos energéticos. Las personas que se mueven menos tienen menores requerimientos energéticos y deben buscar un equilibrio por medio de una menor ingesta de energía. Aunque las personas sedentarias





puedan mantener su equilibrio energético, tienen muchas probabilidades de aumentar de peso ya que, en general, una menor actividad física no suele ir acompañada de una menor ingesta energética³. Por todo ello, el aumento de la actividad física es uno de los factores asociados al mantenimiento tras la pérdida de peso⁴ y, por tanto, un mayor gasto energético podría ayudar a conseguir un equilibrio energético neutral o negativo estable¹.

Se ha visto que, en las dos últimas décadas, el aumento de peso medio de la población de EE.UU. fue de entre 0,45 y 0,9 kg al año⁵. Un equilibrio energético positivo de 100 calorías al día (kcal/día) podría explicar la mayor parte de este aumento de peso gradual. A este exceso de equilibrio energético positivo de 100 kcal/día se lo denominó «brecha energética»¹ y se propone cerrar esta brecha reduciendo la ingesta energética en 100 kcal/día para prevenir el aumento de peso en personas con un equilibrio energético positivo.

El Calorie Reduction Expert Group, un grupo independiente nombrado por el Departamento de Sanidad del Reino Unido, afirma que una reducción de 100 kcal al día es saludable y que, para la mayor parte de la población, no supondría un riesgo de desnutrición⁷.

Enfoque de pequeños cambios

La brecha energética proporciona una base para el enfoque de pequeños cambios. Esta aproximación establece que, aunque para mantener la pérdida de peso hay que realizar grandes cambios, los pequeños cambios en la ingesta y el gasto energético son más fáciles de alcanzar y deberían bastar para prevenir un aumento de peso excesivo en la población⁸. Uno de los motivos por los que los cambios de comportamiento parecen más fáciles de alcanzar es porque el enfoque de pequeños cambios ofrece un objetivo cuantitativo⁸. Hay estudios que demuestran que es más probable que las personas alcancen un objetivo cuando es específico, realista y alcanzable⁹.

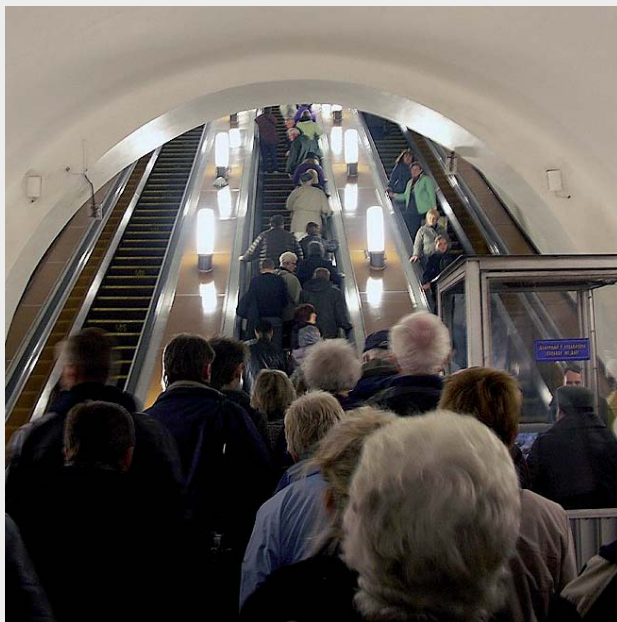
VACALIN[®]
crema

CONTENIDO GRASO 44%

VACALIN crema
— DE LECHE —
PASTEURIZADA
LIBRE DE GLUTEN
5 Litros 44%

Mucho gusto.

vacalin.com



Otro aspecto positivo del enfoque de pequeños cambios es que las personas pueden comenzar a realizarlos en cualquier momento, independientemente de su peso corporal. Asimismo, cuando una persona empieza a hacer pequeños cambios tiene más probabilidades de seguir introduciendo nuevos pequeños cambios que, con el tiempo, se pueden convertir en un gran cambio de estilo de

vida⁸. No obstante, un posible inconveniente es que muchas personas pueden no estar tan motivadas para prevenir el aumento de peso como lo están para perderlo.

Los científicos que formularon el enfoque de pequeños cambios crearon la organización *America On the Move* para promover la alimentación saludable y la actividad física. El programa anima a la gente a reducir 100 kcal de su ingesta energética diaria y a añadir 2.000 pasos al día (que quemarían unas 100 kcal) a su actividad física para prevenir el aumento de peso¹⁰.

En general, actualmente existe un consenso en que realizar pequeños cambios funciona. No obstante, la mayor parte de los estudios realizados hasta la fecha se centran en pequeños cambios dirigidos a perder peso y no a prevenir su aumento. Por ejemplo, un estudio afirma que los pequeños cambios son eficaces para promover la pérdida de peso y mantenerse durante un período de tres meses, pero concluía que se necesitan estudios a más largo plazo¹¹. Otro estudio realizado en Nueva Zelanda estableció que la gente que aplicaba pequeños cambios a su dieta y a su actividad física y los controlaba cada semana tenían más éxito a la hora de perder peso y mantenerlo durante 12 meses, en comparación con los que recibieron «tratamiento normal», que consistía en una consulta con un dietista y asesoramiento sobre su estilo de vida y un pesaje realizado únicamente al inicio del proceso y transcurridos los 12 meses¹².



PRODUCTOS PARA REVESTIMIENTOS Y GRANIZADOS

Para Heladerías, Panaderías y Confiterías

- Almendra con chocolate
- Crocante de maní
- Avellana con chocolate
- Cereal con chocolate
- Mini y Micro galletita con chocolate
- Botoncito relleno de dulce de leche
- Pasta de maní
- Coberturas, baños y cacaos



Verdadera calidad artesanal

Frutargen S.A.

Av. Saenz 367 (1437) CABA, Argentina

Tel./Fax: (54-11) 4911-1918

ventas@argenfrut.com.ar | www.argenfrut.com.ar

Reducción de la ingesta energética

La principal forma de reducir la ingesta energética es reducir el tamaño de las porciones y elegir alimentos ricos en nutrientes pero bajos en calorías. Los alimentos muy densos en calorías (en relación con su volumen) se consideran muy energéticos y entre ellos se incluyen algunos tipos de galletas, galletitas saladas y otros aperitivos dulces y salados. Los alimentos como frutas y verduras, que poseen menos calorías en el mismo volumen, se consideran poco energéticos o densos en nutrientes. Además, el elevado contenido en fibra y agua de la mayor parte de frutas y verduras ayuda a controlar el peso, ya que aumenta el nivel de saciedad y reduce el apetito¹³. Con respecto a las bebidas, existen en el mercado numerosas opciones sin azúcar o edulcoradas pero con pocas calorías, y por supuesto, el agua (embotellada o de grifo) contiene cero calorías.

A la hora de reducir calorías, es importante no eliminar nutrientes vitales de la dieta. Por ejemplo, las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y fibra⁷ y existen alimentos muy calóricos que no se deben eliminar de la dieta ya que contienen nutrientes esenciales. Los frutos secos y los pescados grasos, como el salmón, son dos claros ejemplos de alimentos muy energéticos que contienen ácidos grasos esenciales, además de proteínas. En este caso, es imprescindible controlar el tamaño de las porciones. Veintiocho gramos de maníes



(aproximadamente un puñado) contienen unas 150 kcal, por lo que, en algunos casos, con sólo reducir el tamaño de la porción (comer un puñado de frutos secos en vez de una bolsa de 50 g) se pueden eliminar 100 kcal de la dieta.

- Conservadoras modelo estandar prepintada o inoxidable para venta y reserva de helados.
- Conservadoras para venta de helados con cúpula de vidrio, frente iluminado y laterales en distintos colores.
- Exhibidores tapa cristal plano recto o inclinado.
- Pozos de frío.
- Exhibidores verticales de media y baja temperatura (-18°C)
- Freezer línea comercial y familiar.



Fábrica de
Conservadoras
Exhibidores
y Freezers

Amplia gama de tamaños en cada modelo para cubrir sus necesidades.

Nuevos modelos



FAME S.A.

Fábrica Argentina de Máquinas y Equipos S.A.

Calingasta 5580 – Camino Villa Posse (5020) - Córdoba - Argentina
Tel.: (54 11) 4954567/4954755/4954681

info@famesa.com.ar – ventas@famesa.com.ar – www.famesa.com.ar



Aumento del gasto energético

La actividad física es un factor clave a la hora de prevenir el aumento de peso. Además de quemar calorías, ayuda a mantener en condiciones la masa muscular, que tiene un metabolismo más rápido que el tejido adiposo. Cuando los niveles de actividad física son bajos, la ingesta energética también debe ser baja para mantener el equilibrio, y a muchos adultos les resulta difícil conseguir este equilibrio sólo con la dieta. Por este motivo, el enfoque de pequeños cambios recomienda aumentar la actividad física además de reducir la ingesta energética.

Hace tiempo que se estableció que un total de 10.000 pasos al día es lo ideal para obtener unos beneficios óptimos para la salud, pero son pocos los estudios que han evaluado la eficacia de este objetivo¹⁴. Hay evidencia empírica que demuestra que aumentar la actividad diaria normal en unos 2.000-2.500 pasos conlleva una moderada pérdida de peso y mejora la presión sanguínea y la sensibilidad a la insulina, probablemente debido a la pérdida de grasa corporal^{15,16}. 2.000 pasos equivalen a unos 20 minutos de caminata, aunque esto depende de la persona.

El aumento de los pasos por medio del enfoque de pequeños cambios ayuda a las personas a establecer sus propios objetivos, que alcanzarán realizando cambios pequeños y factibles¹. Establecer objetivos y utilizar un podómetro, un pequeño dispositivo que cuenta los pasos que se dan, han demostrado ser métodos eficaces para ayudar a la gente a caminar más^{15,17}. Algunos ejemplos incluyen ir a pie al trabajo en vez de en coche, subir por las escaleras en vez de en ascensor o escaleras mecánicas y dar un paseo por la mañana, al mediodía o después de cenar¹⁰. Otros tipos de actividad física, como correr y practicar deportes, también suman pasos a esos 2.000.

Conclusión

En definitiva, la defensa de pequeños cambios en la ingesta y gasto energético podría crear un enfoque eficaz de la salud pública para prevenir el aumento de peso. La evidencia empírica que respalda la teoría del equilibrio energético sugiere que reducir la ingesta energética en 100 kcal/día y aumentar los pasos en 2.000 al día son pequeños cambios con los que prevenir un aumento de peso excesivo en la población.

Referencias

- Hill JO, Wyatt HR & Peters JC (2012). Energy balance and obesity. *Circulation* 126(1):126-132.
- Sumithran P, Prendergast LA, Delbridge E, et al. (2011). Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *New England Journal of Medicine* 365:1597-1604.
- Mayer J, Roy P, Mitra KP, et al. (1956). Relation between caloric intake, body weight and physical work: studies in an industrial male population in West Bengal. *American Journal of Clinical Nutrition* 4:169-175.
- Wing RR & Phelan S (2005). Long-term weight loss maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition* 82(1):222S-225S.
- Hill JO, Wyatt HR, Reed GW, et al. (2003). Obesity and the environment: where do we go from here? *Science* 299:853-855.
- Hall KD, Sacks G, Chandramohan D, et al. (2011). Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. *Lancet* 378:826-836.
- Macdonald I, Millward J, Mela D, et al. (2011). Statement of the Calorie Reduction Expert Group. UK: Department of Health.
- Peters JC, Lindstrom RC, Hill JO, et al. (2012). Stepping up across America: the small changes approach. *Childhood Obesity* 8(1):76-78.
- Locke EA & Latham GP (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist* 57(9):705-717.
- America On the Move Foundation website: <https://aom3.americaonthe-move.org/about-us.aspx>
- Lutes LD, Winett RA, Barger SD, et al. (2008). Small Changes in nutrition and physical activity promote weight loss and maintenance: 3-month evidence. *Annals of Behavioral Medicine* 35(3):351-357.
- Zinn C, Schofield GM, Hopkins WG, et al. (2012). A "small-changes" workplace weight loss and maintenance program: examination of weight and health outcomes. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 54(10):1230-1238.
- Howarth NC, Saltzman E, McCrory MA, et al. (2001). Dietary fibre and weight regulation. *Nutrition Reviews* 59(5):129-139.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Beets MW, et al. (2011). How many steps/day are enough? For adults? *International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8:79.
- Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V, et al. (2007). Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *Journal of the American Medical Association* 298:2296-2304.
- Dwyer T, Ponsonby AL, Ukoumunne OC, et al. (2011). Association of change in daily step count over five years with insulin sensitivity and adiposity: population based cohort study. *British Medical Journal* 342:c7249.
- Kang M, Marshall SJ, Barreira TV, et al. (2009). Effect of pedometer-based physical activity interventions: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 80(3):648-655.

SUS CLIENTES MERECE LA CALIDAD DE UN HELADO ESPECIAL



- Control estricto de su producción
- Confidencialidad de su producto
- Mayor autonomía de su trabajo
- Menores costos de producción
- Automatización y repetibilidad
- Dosificación exacta
- Espacio mínimo
- Menos errores
- Trazabilidad

UNICA

FORMULE SUS RECETAS CON TECNOLOGÍA ITALIANA Y OBTENGA EXCELENTES RESULTADOS

INDUSTRIAS Tomadoni  **LAWER**

Alianza 345 - Ciudadela - Buenos Aires - Argentina
Tel./Fax: (54 11) 4653 3255 (líneas rotativas)
tomadoni@tomadoni.com - www.tomadoni.com - Skype: ventas.tomadoni