



¿Cómo Prevenir la Obesidad? Rol Preventivo de los Trabajadores relacionados con la actividad física

Prof. Néstor Trepode

Somos el resultado de lo que comemos y dónde lo comemos

Hoy tanto en nuestro país como en el mundo, se habla cada vez más de la obesidad como enfermedad que se va extendiendo más y más en la población adulta, adolescente y en la niñez, por lo que se hace sumamente imperioso tomar medidas de prevención.

Si bien hay que diferenciar entre los conceptos de obesidad (excesiva grasa corporal) y sobrepeso (peso que supera el peso corporal normal para una persona particular en relación con la estatura y la composición corporal) el segundo con frecuencia es la causa del primero.

Las causas para el Prof. Mariano Giraldes (pág. 328) son más exógenas (exceso en la alimentación) que endógenas (problemas metabólicos) y el comportamiento del obeso/a lo define claramente al decir que: "El obeso suele ser un adicto. Un adicto a los hidratos de carbono, con un comportamiento contradictorio, que tanto le hace emprender un nuevo régimen todos los Lunes como claudicar invariablemente los fines de semana." Comparto la idea de que la obesidad, más allá de no ser solamente una cuenta entre las calorías que ingresan al organismo y las que se gastan sino que el ser humano es una unida biopsicoespiritual, y al respecto hay varios estudios que han desmentido que las personas obesas comen menos, aunque realizan menor actividad física, que las personas de su mismo sexo y edad con contenidos de grasa corporal medio (Wilmore y Costill pag. 496), es innegable que es una problemática compleja que excede el objetivo de ese trabajo, por lo que el lector si desea ampliar más puede consultar la bibliografía al final. Voy a puntualizar mi objetivo que es la PREVENCIÓN.

PREVENCIÓN

Con un niño activo podemos prevenir un adulto obeso

Es fundamental que los que estamos relacionados con la actividad física de una u otra manera (profesores de educación física, entrenadores, médicos, psicólogos, etc.) trabajemos en conjunto para educar en la prevención de esta enfermedad



desde el jardín de infantes y por que no también antes de ingresar al mismo ¿Cómo? desde nuestro lugar como "profes" a través de la estimulación de las distintas capacidades físicas en las etapas sensibles de entrenamiento, con actividades que pongan énfasis en la resistencia aeróbica como así también en los ejercicios de fuerza y que además sean divertidas para el que las realiza (aquí es sumamente importante utilizar la creatividad y no caer en entrenamiento monótonos sino integrales)

Tener como "aliado" al médico ya que en una cita de la Dra. Diana Zabalo en su libro (ver bibliografía), Arnold Schwarzenegger nos decía al respecto: " En el Prevention Index' 89, los pacientes adultos referían que el factor más importante para iniciar ejercicios era la recomendación que pudiera realizar su médico. Espero que, cada vez más, el ejercicio sea una página del recetario médico..."
Arnold Schwarzenegger
President's Council on Physical Fitness and Sports USA.

Si bien la obesidad no debe ser tomada a la ligera y debería ser tratada con un grupo interdisciplinario debemos "tomar cartas en el asunto" y ponernos a trabajar ya!! o seguir trabajando para aquellos que lo vienen haciendo desde hace tiempo en nuestro país.

A continuación algunas pautas a tener en cuenta para su prevención:

- Que los primeros educadores del niño/a (padres) realicen alguna actividad física.
- Desde temprana edad estimular el movimiento
- Enviar a los niños a un deportes y/o actividad física extraescolar
- Mirar menos televisión
- En los kioscos de las escuelas vender alimentos adecuados para los niños (yogures, frutas, etc.)
- En las ciudades utilizar más las escaleras que el ascensores.
- Volver dentro de lo posible al viejo hábito de comer en familia (aunque sea una vez por semana)
- No ver a los alimentos como prohibidos sino aprender a controlarse para comer menos alimentos altos en calorías y ejercitarse más pero no desterrarlos de la alimentación.
- Aprovechar los fines de semana para realizar actividad física en familia.
- Crear un boletín de educación física específico, donde el niño y los padres puedan ver los avances y no simplemente una nota o una calificación conceptual.

Si bien la lista puede seguir y hacerse extensa para culminar quisiera dejarles una frase para la reflexión para todos aquellos que desean consciente o inconscientemente encontrar la pastilla mágica , el aparato último o la fórmula milagrosa a la hora de bajar de peso:



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

"Quiénes están considerando reducir su peso, con frecuencia se estremecen al pensar en incrementar su actividad física. Y ¿quién no preferiría obtener resultados inmediatos en lugar de tener que esperar el momento oportuno?, pero hay que hacer frente a la realidad. Para obtener los beneficios del ejercicio es necesario trabajar de verdad"
Dres. Wilmore y Costill

BIBLIOGRAFÍA:

GIRALDES, Mariano: Didáctica de una cultura de lo corporal. Ed. Autor
WILMORE Y COSTILL: Fisiología del esfuerzo y del deporte. Ed. Paidotribo
ZABALO, Diana: Saquemos al león de la burbuja. Ed. Lumen.
TREPODE, Néstor: Manual teórico práctico para mantenerse en forma Ed. digital
(www.sobrentrenamiento.com)