

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Octubre de 2019 / Año XXV / No. 300 / Distribución Gratuita

## Obesidad y metabolismo



**35**  
ANIVERSARIO  
**Yakult**  
Distribuidor Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Nuestro organismo obtiene la energía que necesita de los alimentos a través del metabolismo, un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en todas las células del cuerpo. Dicho proceso se encuentra estrechamente relacionado con la obesidad, aunque no es el único factor que interviene en el exceso de peso. Lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult, donde abordaremos este tema de actualidad.

Atentamente / Comité Editorial

# Obesidad en niños

La obesidad es considerada una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa corporal, esto a su vez trae complicaciones a todo el organismo, se relaciona con la aparición, desarrollo y evolución de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial sistémica, entre otras.

La epidemia de obesidad parece ser común en una gran cantidad de países del mundo occidental y se ha observado que las personas obesas utilizan más recursos de atención a la salud.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012), señala que la tercera parte de los niños y adolescentes tienen sobrepeso y obesidad. Si bien las razones que explican el incremento no son del todo claras se sabe que el estilo de vida, con actividad física disminuida y consumo excesivo de alimento, puede ser la causa básica de dicha tendencia.

El panorama en niños mexicanos de 5 a 11 años tiene una prevalencia combinada de sobrepeso de un 26% y la obesidad incrementó de 5.3% a 9.4% en niños y de 5.9% a 8.7% en niñas.

## Causas

Sin duda la información genética de cada individuo tiene un papel determinante en la aparición de la obesidad, sin embargo, hoy en día se sabe qué factores ambientales detonan o regulan su expresión, se precisan dos momentos el prenatal y posnatal:

### Prenatal

- Estado nutricional y de salud de la mujer y el hombre.
- Salud metabólica de la mujer embarazada.
- Integridad funcional y estructural de la placenta.

### Posnatal

- Perfil sedentario.
- Alimentación alta en proteínas y grasas normalmente de mala calidad.
- Estilo de vida caracterizado por una dieta con un consumo calórico mayor al requerido.



## Metabolismo

La palabra “metabolismo” es de origen griego “*metabole*”, que significa cambio. Como tal, el metabolismo es un conjunto de transformaciones constantes en las células del organismo. Cuando los niños tienen sobrepeso u obesidad pueden desarrollar complicaciones metabólicas y cardiovasculares y a continuación describiremos algunas de ellas.

- **Obesidad y resistencia a la insulina.** La mayor parte de complicaciones presentes en la obesidad están relacionadas con el aumento de insulina en la sangre más de lo normal y de resistencia a la insulina.
- **Trastorno en el metabolismo de la glucosa.** Principalmente caracterizado por estados de intolerancia a la glucosa que pueden evolucionar a diabetes.
- **Diabetes tipo 2.** Es la forma más común de diabetes, cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no hace uso de ella esto es llamado resistencia a la insulina.

La evolución de enfermedades cardiovasculares o cardiopatías hace referencia a la afectación cardíaca. A continuación mencionamos las más frecuentes:

- **Enfermedad coronaria.** Lesión en los principales vasos sanguíneos del corazón.
- **Hipertensión arterial sistémica.** Es una afección que se caracteriza en que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.
- **Insuficiencia cardíaca.** Es cuando el corazón no bombea sangre con la eficacia necesaria.
- **Arritmia.** Latidos anormales del corazón, ya sean demasiado rápidos o lentos.
- **Derrame cerebral.** Lesión en el cerebro por la interrupción de la irrigación sanguínea.

México no solo es una de las naciones con uno de los más altos índices de sobrepeso y obesidad, sino el que con mayor aumento se ha dado con gran velocidad.

La obesidad ha adquirido importancia en grupos de menor edad cada vez más, en ambos sexos, en todos los estratos económicos y regiones del país.

**Sin duda es un desafío importante en la salud pública en México debido a su magnitud, rapidez de crecimiento y el efecto negativo en la salud de los niños que la padecen. Recordemos que la salud empieza en casa, por eso los padres o tutores son quienes pueden prevenir el desarrollo de la obesidad en los niños, con acciones concretas como la sana alimentación y la promoción de la actividad física.**

## Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupana, Tonalá Jal. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 375 758 1213, Chapala: 376 765 5152, Cd. Guzmán: 341 413 8376, Colima: 312 313 7597, Lagos de Moreno: 474 741 1011, Manzanillo: 314 333 6936, Tepatlán: 378 781 6160, Ocotlán: 392 925 4130, Puerto Vallarta: 322 299 1594, Autlán: 317 381 3403, E-mail: revista\_familia@yakult.com.mx

# Obesidad en adultos

La obesidad actualmente representa un problema que pone al mundo de cabeza. Por una parte, millones de personas mueren debido a las complicaciones propias de la enfermedad, mientras que otra parte de la población sufre por desnutrición.

Parte del problema se atribuye al estilo de vida "moderno", que lejos de proporcionarnos una mejor salud nos ha llevado al límite de nuestra resistencia metabólica.

Recordemos que aún seguimos conservando las características de nuestros antepasados y nuestro cuerpo reclama un cambio de alimentación, actividad física y estilo de vida diferente.



La medición del IMC (índice de masa corporal), en una persona se utiliza como indicador para saber si está en un peso adecuado, aunque en la actualidad se toman otros factores como complemento para tener un grado de precisión mayor, aun así es muy útil en la gran mayoría de los casos para hacer un diagnóstico rápido.

El aumento del IMC se torna peligroso cuando existe acumulación principalmente de grasa

corporal, especialmente la que se sitúa en el abdomen, debido a que el exceso de ésta es causante de diferentes complicaciones metabólicas.

Existe una amplia gama de medicamentos enfocados en el tratamiento de la obesidad para tratar de aminorar las complicaciones, pero lamentablemente tienen poca efectividad. Hasta el momento lo más efectivo y fisiológico es hacer actividad física y moderar el consumo de energía en los alimentos, así como el acompañamiento por profesionales de la salud en casos que lo ameritan.

## El papel de los azúcares y harinas procesadas

Existe una gran cantidad de industrias en el ramo de los alimentos que basan sus ventas en productos a base de harinas refinadas, saborizantes artificiales, grasas de mala calidad y azúcares altamente procesados, como el jarabe de maíz alto en fructosa, siendo el público joven e infantil su principal tipo de consumidor.

Al ser productos bajos en fibra y que solo aportan kilocalorías vacías, comprometen la salud de quien los consume, propiciando niveles altos de glucosa en sangre y triglicéridos.

Parte de los problemas de intolerancia a la glucosa y diabetes tienen su origen en la resistencia natural del cuerpo para protegerse a la sobreexposición de estos azúcares altamente procesados.

Factores como la obesidad, el sedentarismo, el estrés y la mala alimentación se combinan, teniendo como consecuencia niveles elevados de insulina en sangre, lo cual se puede considerar un detonante de muchas enfermedades tales como la diabetes, dislipidemia e hipertensión arterial, entre otras.

Las grasas de mala calidad como las margarinas, grasas hidrogenadas, parcialmente hidrogenadas, mantecas vegetales y grasas requemadas a altas temperaturas, también son consideradas potencialmente peligrosas por favorecer eventos cardiovasculares, problemas en arterias y resistencia a la insulina.

El consumo regular de estas grasas también está relacionado con el aumento de la tensión arterial, el aumento del colesterol y triglicéridos en sangre, llegando a niveles peligrosos.

Los saborizantes artificiales y aditivos que potencian el sabor también están implicados en gran medida con la obesidad, digamos que el cuerpo tiene una capacidad natural para establecer el nivel de saciedad normal requerido por el cuerpo, esto es mediado por la producción de hormonas las cuales determinan cuándo hay que comer y cuándo es necesario detenerse.

La leptina es la encargada de indicar saciedad en el momento de la alimentación, pero esta capacidad se ve mermada gracias a los saborizantes artificiales presentes en alimentos como las frituras empaquetadas, aderezos, jugos y salsas sazonadoras, sopas instantáneas, entre otros. El hacer los alimentos más agradables al paladar los puede volver potencialmente irresistibles.

Niveles altos de leptina se han encontrado en personas obesas, lo cual sugiere que no deberían tener problemas con la saciedad, pero esto no es así. Se ha pensado que ciertos cambios en los patrones de alimentación relacionados con la ingesta excesiva de productos modificados y potenciados en su sabor pueden ser la causa de este desequilibrio.

Está claro que los humanos no podemos comer de todo, especialmente cuando existen problemas derivados de la obesidad. Para prevenir el consumo inconsciente de alimentos chatarra y calmar las alarmas metabólicas del cuerpo, es necesario primero limpiar nuestro organismo de las sustancias que no debemos comer y después brindar una alimentación de calidad que aporte los nutrientes necesarios para estar saludables.



**De una manera literal los alimentos que comemos pasan a ser directamente parte de nuestro cuerpo. Aquel dicho "somos lo que comemos" nunca tuvo tanto sentido.**

# Obesidad en la tercera edad

De acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La acumulación de grasa puede deberse a muchos factores durante la vida. Una persona en la tercera edad almacena con mayor facilidad dicho tejido graso. De acuerdo con la investigadora Judith E. Brown en su libro "Nutrición en las diferentes etapas de la vida" (2014), en promedio hay una disminución de 2 a 3% de masa muscular por década desde los 30 hasta los 70 años de edad.



Durante este tiempo aumenta la grasa corporal, sobre todo en la zona abdominal. Un ejemplo entre un joven de 20 a 30 años en comparación con un adulto de 70 y 80 años, tiene cerca de 11 kilos menos de músculo y 10 kilos más de grasa.

Lo anterior mencionado es un factor importante para la acumulación de riesgos de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, las enfermedades del corazón y cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, entre otras.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 menciona que el mayor porcentaje de personas con diagnóstico de

diabetes es de 60 a 69 años, seguido de 70 a 79 años. La obesidad es el factor principal para la diabetes.

En la actualidad, países como México y Estados Unidos ocupan los primeros lugares de obesidad en la población adulta, señala el investigador Antonio Barrera Cruz y colaboradores en su artículo "Escenario actual de la obesidad en México" en 2013. Así mismo comenta que en nuestro país 41.9% de adultos mayores tienen sobrepeso y un 33.5% obesidad.

El mismo autor comenta que dentro de las causas que llevan a este aumento de peso se pueden determinar muchos factores, como es la genética de cada persona, el estilo de vida, el entorno, la condición económica y la educación, entre otras.

Se menciona que la causa fundamental del sobrepeso y obesidad es una ingesta de alimentos (energía) mayor de la necesaria para el cuerpo, además de que se encuentran al alcance de la población productos altos en grasa, harinas con la consecuente producción y alcance de productos altos en grasa, harinas, azúcares, sodio y por tal en calorías, en contraparte de pocos ingredientes nutritivos como vitaminas, minerales, fibra y micronutrientes. Aunado a la disminución de la actividad física, debido a la situación que se vive en la sociedad actual.

Otro dato muy importante a considerar en la investigación referida, es que existe evidencia de que las personas con obesidad grave mueren de 8 a 10 años antes que las de peso normal y se estima que cada 15 kilogramos extras aumentan el riesgo de muerte temprana aproximadamente en 30%.

## ¿Qué hacer?

Acudir con un profesional de la salud para que realice una evaluación, que incluye la medición del peso, estatura, diámetro de cintura, principalmente; se pueden añadir otras mediciones corporales para hacer un chequeo más completo.

Una vez determinado sobrepeso u obesidad, la Norma Oficial Mexicana 008 establece un "Tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad", el cual se define como: Conjunto de acciones que se realizan a partir del estudio completo e individualizado del paciente con sobrepeso u obesidad.

Éste incluye el tratamiento médico, nutricio, psicológico, de rehabilitación, de actividad física y, en su caso, quirúrgico orientado a lograr un cambio en el estilo de vida, disminuyendo los riesgos para la

salud, las comorbilidades y mejorar la calidad de vida del paciente.

En el caso de la alimentación, tiene un enfoque en prevenir que la disminución del peso sea a costa del músculo o huesos, por tal motivo es importante visitar a un licenciado en nutrición.

La actividad física para el adulto mayor, refiere la OMS, consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios. Todo esto con el fin de mejorar la capacidad del corazón, pulmones, músculo, hueso, prevenir enfermedades físicas y mentales. La recomendación es de 150 a 300 minutos por semana de actividad moderada o de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa.

La salud del adulto mayor es posible con algunos cambios bien orientados, nunca es tarde para tener una mejor calidad de vida.



**La salud del adulto mayor es posible con algunos cambios bien orientados, nunca es tarde para tener una mejor calidad de vida.**

# El placer por comer y saciedad

Básicamente, los alimentos que consumimos a diario cumplen tres funciones diferentes que ayudan a nuestro cuerpo de la siguiente manera:

- **Estructural y plástica:** Los alimentos contienen elementos, particularmente proteínas, que intervienen en los procesos de construcción y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo. Por ejemplo, la piel que tiene su propio ciclo de regeneración.
- **Energética:** La alimentación aporta a través de los carbohidratos, las grasas y las proteínas, la energía necesaria para mantener el calor corporal, realizar las funciones vitales (como respirar) y efectuar las actividades conscientes, desde caminar hasta estudiar, por eso el cansancio puede ser síntoma de algunos padecimientos relacionados con la nutrición.
- **Reguladora:** Esta función es responsable de mantener el equilibrio de los distintos procesos corporales, como la presión arterial y la concentración de glucosa en la sangre. Esto se consigue principalmente gracias a las vitaminas y minerales que contienen los alimentos. Por ejemplo la leche, las sardinas y las espinacas contienen calcio que es un mineral o la vitamina A que se encuentra en vegetales de color naranja.

Sin embargo, **comer no es solamente una necesidad biológica, sino que también es fuente de placer** y aunque los alimentos entran por la boca y son saboreados por los sentidos del gusto, otros factores influyen en qué tan agradable es la experiencia.



Para el profesor en psicología experimental, Charles Spence, director del Laboratorio de Investigación Intermodal de la Universidad de Oxford (Reino Unido), “los placeres de la comida residen principalmente en el cerebro y no en la boca”.

Para el psicólogo inglés, también autor del libro *Gastrofísica*, “el acto de comer es una compleja experiencia multisensorial que reúne olores, sonidos, colores, recuerdos, expectativas, vajillas, la presentación y los nombres de los platos. El trabajo del cerebro consiste en unir todas estas sensaciones dispares en objetos de sabor que localizamos en nuestra boca”.

De este modo, **comer es una experiencia fuertemente ligada a los estímulos, en la que el cerebro tiene un papel fundamental**, lo cual no es una casualidad, ya que dicho órgano consume aproximadamente el 25% de la energía corporal.

## Hambre, apetito y saciedad

Con frecuencia, la gente utiliza los términos hambre y apetito como si fueran la misma cosa, sin embargo no lo son y entenderlo puede ser útil para quienes tengan interés en mantener o bajar su peso corporal.

De acuerdo al investigador Miguel López del Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (España), **“el hambre es una necesidad fisiológica vital, indispensable para nutrir nuestro cuerpo”**, mientras que **“el apetito implica el deseo de comer por placer”**, en donde intervienen factores como aromas, sabores y la presentación de los alimentos, los cuales en suma estimulan la mente para fomentar una necesidad.

Esto explica el por qué a veces seguimos teniendo apetito a pesar de haber saciado nuestra hambre, lo que conlleva con frecuencia a un mayor consumo de calorías de las que necesitamos. Sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes, son algunas de las consecuencias que podemos tener si le soltamos las riendas al apetito, especialmente cuando se tratan de alimentos ricos en carbohidratos y grasas.

**En el lado opuesto del hambre se encuentra la saciedad**, esa sensación que nos dice que ya hemos ingerido suficientes nutrientes por el momento y que se encuentra satisfecha la necesidad de hambre.

No obstante, la regulación del proceso hambre-saciedad es sumamente complejo, en el que participan distintas sustancias químicas y órganos del cuerpo. Por ejemplo, el estómago envía señales al cerebro cuando el primero comienza a distenderse para dar cabida a los alimentos, indicando que está comenzando a llenarse su interior.

Por otra parte, por mencionar un ejemplo en el intrincado proceso, existe una sustancia llamada grelina (también conocida como la “hormona del hambre”), la cual aumenta justo antes de la hora de comer y disminuye apenas probamos los alimentos. A su vez se

incrementa la insulina, la cual se encarga de regular la concentración de glucosa en la sangre y también contribuye a reducir el apetito.

Uno de los inconvenientes, si es que así le podemos llamar, del proceso de hambre-saciedad, es que **el cuerpo necesita aproximadamente veinte minutos para hacerle llegar al cerebro el mensaje de que ya no es necesario seguir comiendo**. Sin embargo, en muchas ocasiones comemos tan de prisa que una vez que ha transcurrido ese período de tiempo ya hemos comido de más.

Por este motivo, los profesionales de la salud recomiendan comer pausadamente, evitar hacerlo frente a una pantalla, masticar muchas veces los alimentos y saborear la comida, para darle así al cuerpo el tiempo suficiente de avisarnos que estamos satisfechos.



A veces, cuando queremos bajar de peso, recurrimos a trucos como aguantarse el hambre, lo cual es contraproducente para dicho fin, ya que no es raro que terminemos cediendo ante un producto poco saludable o rico en calorías, mientras que por otra parte generalmente se pierde masa muscular y no precisamente la grasa acumulada en el cuerpo.

**En cambio, para aumentar la saciedad sin dejar de lado las necesidades nutrimentales, los especialistas en nutrición recomiendan consumir alimentos de gran volumen y poca densidad calórica, ricos en fibra y con un contenido moderado en grasa, incluyendo siempre en cada comida verduras, hortalizas, cereales y legumbres (tal y como se encuentra señalado en el Plato del Bien Comer), además de tener colaciones y acompañar en todas las comidas la ingesta de agua.**

# Tallas grandes o XL

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adultos mayores de veinte años, es del 72.5%. Este elevado porcentaje explica por qué cada vez más personas buscan tallas extras de ropa en las tiendas departamentales.

Sin embargo, esto representa un verdadero problema para la mayoría y no solo en nuestro país, sino en casi todo el mundo. El grupo más afectado por la pobre disponibilidad de tallas grandes y extras son las mujeres.

A la escasa cantidad de tiendas y almacenes donde se venden las prendas de tallas extras, se suman la pobre oferta de modelos y no son raras las quejas de las mujeres acerca de que no son precisamente artículos bonitos, mucho menos a la moda.

Por fortuna, esta tendencia está cambiando paulatinamente en la actualidad. Por ejemplo, en España, las periodistas Rebeca Gómez Polo y Elena Devesa fundaron el blog "We Lover Size", una web donde se abordan temas de moda y belleza para "mujeres con cuerpos que no responden a los cánones de belleza modernos". Además, cuentan con más de 210,000 seguidores en Facebook y 275,000 en Instagram.

Desde estos espacios, su numerosa comunidad de seguidores busca que la industria textil en España, así como del resto del mundo, no sigan ignorando los deseos de miles de mujeres de tallas extra grandes para que puedan vestir a la moda.

Pero esta presión también se está dando desde las pasarelas de moda. Tess Holliday, es una modelo norteamericana de 120 kilogramos de peso que tiene más de 1.9 millones de seguidores en Instagram. Hoy en día, ella es una de las abanderadas más importantes del movimiento curvy (mujeres con obesidad), cuyo uno de sus principales objetivos es que este sector de la sociedad tenga acceso tanto a la ropa de diseñador como a las cadenas de tiendas de bajo costo.



En 2014, las ventas de ropa de tallas extras en Estados Unidos crecieron más del 17% con respecto a un año anterior, mientras que en Reino Unido se estima que los compradores "XL" representan casi una cuarta parte del total.

En nuestro país, la Cámara Nacional de la Industria del Vestido presentó en 2012 el estudio "¿Cuánto mide México?", en el que se tomaron las dimensiones corporales de más de 17,000 adultos de todo el país, mediante un escáner tridimensional, el cual servía para tomar múltiples mediciones en menos de veinte minutos por persona.

Este estudio, avalado por el INEGI y apoyado por la Secretaría de Economía, se realizó con el objetivo de conocer las necesidades de la población mexicana en cuestión de vestido, sin embargo los datos resultan igual de útiles para las autoridades sanitarias. Algunos de los resultados son los siguientes:

- El hombre mexicano pesa en promedio 74.8 kg y mide 1.64 metros.
- La mujer mexicana pesa en promedio 68.7 kg y mide 1.58 metros.

Según estos datos, en promedio los mexicanos sufrimos de sobrepeso (dados los resultados del índice de masa corporal) y aunque por lo general no es difícil encontrar tallas de prendas para este grupo, no sucede lo mismo para las personas que tienen obesidad en nuestro país.

En 2012, el valor del mercado de ropa en nuestro país era de 22,000 millones de dólares, sin embargo las empresas mexicanas únicamente destinan el 8% de su producción a las tallas extra grandes (Cámara Nacional de la Industria del Vestido). La mayor parte de la demanda se exporta de países asiáticos y Estados Unidos e incluso gran parte de la mercancía entra al territorio nacional de manera ilegal, una situación que podría ser aprovechada por las marcas mexicanas.

Por otra parte, si bien es cierto que el concepto de belleza no debería estar determinado por la talla de ropa que usamos, la pobre oferta en la variedad de estilos que podemos encontrar en tiendas hace necesario que pongamos mayor atención en lo que nos ponemos para lucir bien. Es por ello que a continuación le ofrecemos algunos consejos que puede aplicar en su vestir:

- La ropa amplia no adelgaza. Se trata de un error común creer que vestir de manera holgada sirve para "disimular las curvas", sin embargo ocurre el efecto contrario. Lo ideal es utilizar prendas que se ajusten al cuerpo sin apretar de más.
- Evitar los dibujos grandes y las rayas, ya sean verticales u horizontales. Todo aquello que ocupe demasiado lugar, amplía visualmente una zona.
- En el caso de los caballeros, si es posible evite fajarse, siempre y cuando las camisas se vean bien por fuera del pantalón o de lo contrario tendrá un aspecto desaliñado.
- Las prendas de tejido grueso, como suéteres o abrigos de lana añaden mayor volumen al cuerpo.
- Es cierto, los colores oscuros (como el negro o el azul marino), crean un efecto "adelgazante", sin embargo no está de más probar otros colores siempre y cuando usted se sienta a gusto.

**A veces, las personas que suben de peso se sienten un poco incómodas con su cuerpo, pero "abandonarse" no es la mejor opción para recuperar la autoestima, por ello no descuide aspectos como llevar la ropa limpia y planchada, peinarse, cuidarse las uñas de las manos y pies, además de maquillarse en el caso de las mujeres. Recuerde que lo más hermoso es provocar en nosotros mismos y en los demás emociones que nos ayuden a lograr bienestar y plenitud.**

# Dieta correcta

Una dieta se define como todo aquel alimento o bebida que una persona consume durante el día. Es necesario que ésta sea sana, para que el individuo pueda obtener los nutrientes necesarios y así mismo pueda prevenir a corto, mediano o largo plazo enfermedades o tener situaciones que afecten su calidad de vida.

Para llevar a cabo una dieta correcta o saludable es recomendable aplicar las siguientes características:

Que sea **completa**, esto es incluir alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida. Una guía específica para la población mexicana es la referida en la Norma Oficial Mexicana 043, que es “el plato del bien comer”, está dividido por tres grupos principales; verduras y frutas, cereales y tubérculos y por último alimentos de origen animal y leguminosas.



**Equilibrada.** Se habla en específico que los nutrimentos requeridos por el organismo, proteínas, grasas, hidratos de carbono, así como vitaminas y minerales sean cubiertos en proporción adecuada. Para este fin, un licenciado en nutrición es el indicado para lograr esta característica de la dieta a través de un plan de alimentación.

**Inocua.** Se refiere a que no tenga riesgos potenciales a la salud al ser consumida, libre de microorganismos dañinos, toxinas o contaminantes.

**Suficiente.** Cada organismo necesita cierta cantidad de nutrientes, algunos como los niños y adolescentes para el crecimiento y desarrollo, y los adultos para el mantenimiento de la buena salud y el peso saludable.

**Variada.** Obtener una diversidad de alimentos que permita día a día cumplir la diversidad en nuestros platillos, asegurando los nutrientes necesarios y dando color, sabor y aromas agradables.

**Adecuada.** La dieta debe adecuarse a la persona desde su individualidad. Es un plan diseñado para una situación y una persona específica.

Ahora bien, en ocasiones solamente se requiere de un orden para llevar a cabo una alimentación adecuada y sana. Por lo tanto algunos consejos serán de utilidad:

Planear el menú de los siete días de la semana, así se pueden realizar las compras en los días de descanso y en la noche previa a cada día preparar la comida. Esto dará la posibilidad de seleccionar alimentos sanos y nutritivos.

Seleccionar alimentos frescos y de temporada en lugar de alimentos procesados nos brindará mayor cantidad de nutrientes, sabor natural y evitará ingredientes añadidos como sodio, azúcar, grasas, entre otras.

Es muy importante evitar los excesos al momento de preparar, así como ver la forma de disminuir los excedentes de calorías, esto lo podemos hacer tratando de utilizar menos el método de fritura, los empanizados, la adición a los platillos con crema, mantequilla, mayonesa, aderezos, entre otros. Cabe resaltar que no son prohibidos, solo es recomendable no abusar de ellos y de descubrir otros métodos culinarios así como el sabor original de cada alimento.

Comer lo necesario. El cerebro necesita aproximadamente de veinte minutos para enviar la señal de que ha sido suficiente la cantidad de alimento ingerido. Es por eso recomendable comer despacio,

disfrutando cada bocado así como del ambiente en el cual se lleva la comida, momento ideal para la conversación con la familia, amigos o compañeros.

Una recomendación para no comer en exceso es usar utensilios pequeños o medianos, ya sea platos, vasos, tazas o los usuales “tupper”, ya que al llenar un recipiente con alimento o bebida automáticamente se llenará hasta el tope, con la alta probabilidad de consumir mayor cantidad.

Una mala práctica en salud es saltarse comidas o realizar ayunos prolongados, estas costumbres deben evitarse dado que el organismo se mantendrá menos activo y con la consecuencia de acumular más grasa corporal. Por lo tanto, es recomendable dividir tres comidas principales y dos más pequeñas, usualmente llamadas colaciones o refrigerios, es decir cinco comidas al día. De esta forma el organismo estará más activo e inversamente a lo mencionado (si se come lo necesario) tendrá menos grasa corporal en reserva.



**Una dieta correcta es la meta que cada individuo debe visualizar para obtener el gran premio de la calidad de vida, es importante crear objetivos pequeños que se puedan alcanzar a corto plazo para siempre tener motivación y certeza de que es el camino correcto.**

# Obesidad y microbiota intestinal

Las principales familias bacterianas de la microbiota intestinal, son los Firmicutes y los Bacteroidetes y Actino bacterias, adquiridas desde el nacimiento, quienes conviven armónicamente, ayudando a la digestión, al metabolismo, a la inmunidad, formación de vitaminas, y a la eliminación de sustancias nocivas.

La microbiota intestinal está ligada a la prevención de enfermedades, como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión y el sobrepeso-obesidad, debido a que su alteración puede favorecer el desarrollo de estos padecimientos. Cabe señalar que esta relación fisiopatológica es compleja y aunque actualmente empiezan a entenderse mejor los mecanismo de acción, desde 1930 el Dr Minoru Shirota en Japón se adelantó señalando la importancia de la microbiota intestinal en la salud humana.

Las alteraciones en la composición de la microbiota producen alteraciones en aspectos tan importantes y variados como la saciedad, el humor, alteraciones en la inmunidad, dejar pasar sustancias nocivas a través de las uniones de las células del intestino, como sería el caso de los ácidos grasos que posteriormente pueden favorecer el sobrepeso y la obesidad.

La microbiota intestinal, depende de los cambios en el estilo de vida y de hábitos alimentarios, siendo los cambios negativos, los

que alteran a la microbiota benéfica, transformándola en microbiota no benéfica, debido a una baja ingesta de fibra dietética y de agua, falta de ejercicio físico; un incremento de azúcares refinados y de grasas saturadas, provocando la pérdida de diversidad microbiana. Otros posibles factores que alteran la microbiota son el estrés, el incremento de cesáreas, el aumento del uso de antibióticos, la reducción de la lactancia, etc.

La microbiota ubicada en el estómago, intestino delgado e intestino grueso, facilita no tan solo el desecho, sino también la asimilación de sustancias alimentarias, y a la vez que ayuda a que se forme una benéfica barrera funcional y estructural, aumentando la superficie de absorción, promoviendo la renovación de las células de las vellosidades, incrementando el contenido intra intestinal y acelerando el tránsito intestinal.

Se puede decir entonces que la microbiota digestiva, es la base de una salud intestinal, que a su vez es una de las principales bases de la salud corporal, porque evita la difusión de sustancias productoras de enfermedad, y la invasión y proliferación en microbios patógenos (productores de enfermedad), como *Salmonella typhi*, *Salmonella paratyphi*, *Helicobacter pylori*, algunas bacterias anaeróbicas, etc.) que inflaman la mucosa digestiva, abriendo sus espacios celulares, facilitando el paso de azúcares, grasas, colesterol, triglicéridos, sin metabolizar, los cuales entre otras acciones facilitan el depósito de grasa en el cuerpo humano, desarrollando sobrepeso inicialmente y posteriormente obesidad, pero si el estilo de vida no saludable continúa en consecuencia la microbiota se continúa alterando, agregándose a un círculo vicioso, con un refuerzo más, que lo constituye la grasa corporal que produce una inflamación general, que aunque de baja intensidad, obviamente afecta a todos los órganos, incluyendo al aparato digestivo, que al afectarse aumenta el flujo de sustancias nocivas al organismo humano, como a continuación se esquematiza:

**Situación normal**  
Estilo de vida saludable, microbiota intestinal bien equilibrada, absorción de nutrientes, peso adecuado a la talla.

↓ Puede hacerse una

## Situación alterada

Estilo de vida no saludable  
↓  
Alteración de microbiota intestinal  
↓  
Absorción de sustancias nocivas  
↓  
Obesidad

Y conducir a una



## Situación crónica

Estilo de vida no saludable  
↓  
Alteración de microbiota intestinal  
↓  
Absorción de sustancias nocivas  
↓  
Obesidad  
↓  
inflamación general  
↓  
Absorción de sustancias nocivas  
↓  
Obesidad, diabetes, hipertensión, etc.

**En suma, actualmente se piensa que el aumento espectacular del sobre peso y la obesidad de las últimas décadas (80% para los mexicanos) es producto de una combinación entre: el descenso de la actividad física, el incremento en la ingesta calórica; y los cambios en la microbiota.**



**Dr Javier E Garcia  
de Alba Garcia.  
UISESS-IMSS Jalisco.**



## RECETAS

## Ensalada crujiente de atún y almendras (4 porciones)

### Ingredientes

- 2 Latas de atún en agua (escurrido).
- 1 Cabeza de brócoli (cortada en floretes).
- 4 Tazas de espinacas baby.
- ¼ Taza de avellanas picadas.
- ¼ Taza de cebollín fresco y picado (opcional).
- 3 Cucharadas de jugo de lima fresco.
- 2 Cucharadas de leche de coco entera y sin endulzantes.
- 2 Cucharadas de semillas de chía.
- 1 Cucharada de aceite de coco.
- 2-3 Cucharaditas de ralladura de cáscara de limón.
- ¼ Cucharadita de sal.

### Procedimiento

- En una licuadora, mezcle la ralladura de limón, el jugo de lima, la leche de coco, las semillas de chía, el aceite y la sal.
- En un tazón grande, coloque las espinacas, el brócoli, el atún, las avellanas y el cebollín (si es que lo desea). Agregue el aderezo y sirva al instante.

Del libro "La biblia de la salud intestinal" del Dr. Gerard E. Mullin





# Acompañamiento del paciente con obesidad

La Organización Mundial de la Salud establece que:

- La obesidad se ha triplicado en el mundo desde el año de 1975.
- En 2016, más de 1,900 millones de personas mayores de 18 años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016, había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.
- La obesidad puede prevenirse.



## ¿Qué se entiende por sobrepeso y obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación excesiva de grasa que es perjudicial para la salud. Es importante entender que ambos, el sobrepeso y la obesidad, son consecuencia de la ingesta desequilibrada de la cantidad de calorías que consumimos a través de los alimentos, es decir, “consumimos más energía de la que gastamos”.

México, el país del taco, las quesadillas, las tortas, ocupa el segundo lugar a nivel mundial con un 32.4% de la población mayor de 15 años con obesidad.

Las personas con sobrepeso y obesidad presentan alteraciones que se convierten en factores que implican un proceso en los que la

dieta o un plan de alimentación bajo en calorías son insuficientes pues la persona necesitará el acompañamiento médico, psicológico, y sobre todo familiar, para el tratamiento de su enfermedad.

## Cuántas veces escuchamos decir:

“Llevo toda la vida a dieta y cada vez estoy más gorda. Me cuesta mucho trabajo bajar de peso y cuando logro bajar uno o dos kilos me premio con comidas que sé que no debo de comer. Sin embargo, me doy cuenta que el consumo de esos alimentos se ven reflejados en la recuperación de mi peso por lo que me frustró y sufrí. Vuelvo a trabajar desde la mayor frustración o enojo. Mi dieta se basa en alimentos sanos y equilibrados. Sin embargo, me sobran 20 kilos. Tengo mucha fuerza de voluntad, pero en este punto no me sirve de nada. Necesito ayuda y no sé de qué tipo.”

La persona con obesidad deberá de tomar las “riendas de su vida” y de su salud, apoyado por un equipo de nutriólogos y psicólogos que le ayuden a desarrollar habilidades, para llevar una alimentación más consciente y saludable, así como a bajar de peso de forma definitiva, y lo que es más importante, a no recuperarlo.

La decisión final está en las manos de la persona y el esfuerzo debe ser suyo, pero el psicólogo podría ayudar a lograr su reto a través de:

- Reforzar la motivación para alcanzar su objetivo de peso.
- Mejorar el control sobre la alimentación y las emociones relacionadas.
- Ayudar a comprender qué factores influyen en su estilo de alimentación.
- Enseñar estrategias para afrontar situaciones difíciles.

Cuando la motivación disminuye, la familia puede apoyar o acompañar a la persona con obesidad con enunciados para llevarle otra vez al camino que se había marcado. Siempre hay una frase que le llegará más, o con la que se puede sentir más identificado:

- El éxito llega cuando tus sueños superan tus excusas.
- Ya sabes cómo te sientes con 5 kg de más, ¿quieres saber cómo te sentirás con 5 kg menos?
- Todos tus intentos son un éxito. Unas veces ganas, otras veces aprendes.
- Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo.
- Hay días excelentes, días buenos y días no tan buenos (Gilberto Mauricio).
- No digas: es imposible. Di: no lo he hecho todavía (Proverbio Japonés).

● Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana.

● Para alcanzar algo que nunca tuviste, tendrás que hacer algo que nunca hiciste.

● El éxito se alcanza convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un objetivo.

● Si un día caes, no te preocupes. Haz como el sol, que cada tarde cae pero cada mañana se levanta con más resplandor.

● El secreto del éxito no es luchar contra lo viejo si no enfocarse en lo nuevo.

● Haz ejercicio, come bien y sé paciente. Tu mente y cuerpo te recompensará.

● Los resultados empiezan cuando sales de tu zona de confort.

● ¡Eres más fuerte de lo que piensas!



**“Si vas a cambiar hazlo por ti, y no por complacer a los demás”.**



**Dr. Gilberto Mauricio Leguizamó.**  
Instituto de Diabetología, S. C.  
Herrera y Cairo No. 2304.  
Colonia Ladrón de Guevara.  
44600 Guadalajara, Jal.

## Cápsula informativa Yakult

### Obesidad y probióticos

La microbiota intestinal se considera uno de los nuevos factores que participan en la obesidad, refiere el investigador Andreu Prados-Bo, existen alteraciones en la composición de la flora intestinal cuando se tiene obesidad, esto en animales y humanos.

Los estudios científicos con utilización de probióticos muestran resultados prometedores, sin embargo no han podido concluir en un efecto sustancial en contra de la obesidad. Posiblemente influenciado por todas las condiciones que afectan al aumento de peso. Existe una posibilidad de que los probióticos y la influencia en nuestras bacterias intestinales podrían prevenir que el sobrepeso llegue a nuestro cuerpo.

Los probióticos han mostrado beneficios a la salud, principalmente intestinales y al sistema inmunológico, importante será incluir en el tratamiento físico y alimentario el consumo de estas bacterias benéficas.



### Vida Sana Romance 99.5 FM

En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa "Vida Sana" se transmite en la estación "Romance 99.5" de FM, en el espacio de "El Observador" con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● Metabolismo y obesidad

Horario

● 17 de octubre / 9:00 a.m.

## Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103  
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

## Por una sociedad más sana

**Yakult**®

Es un producto lácteo fermentado que contiene...  
Más de **8,000** millones de *Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivo de la marca **Yakult**

Sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota

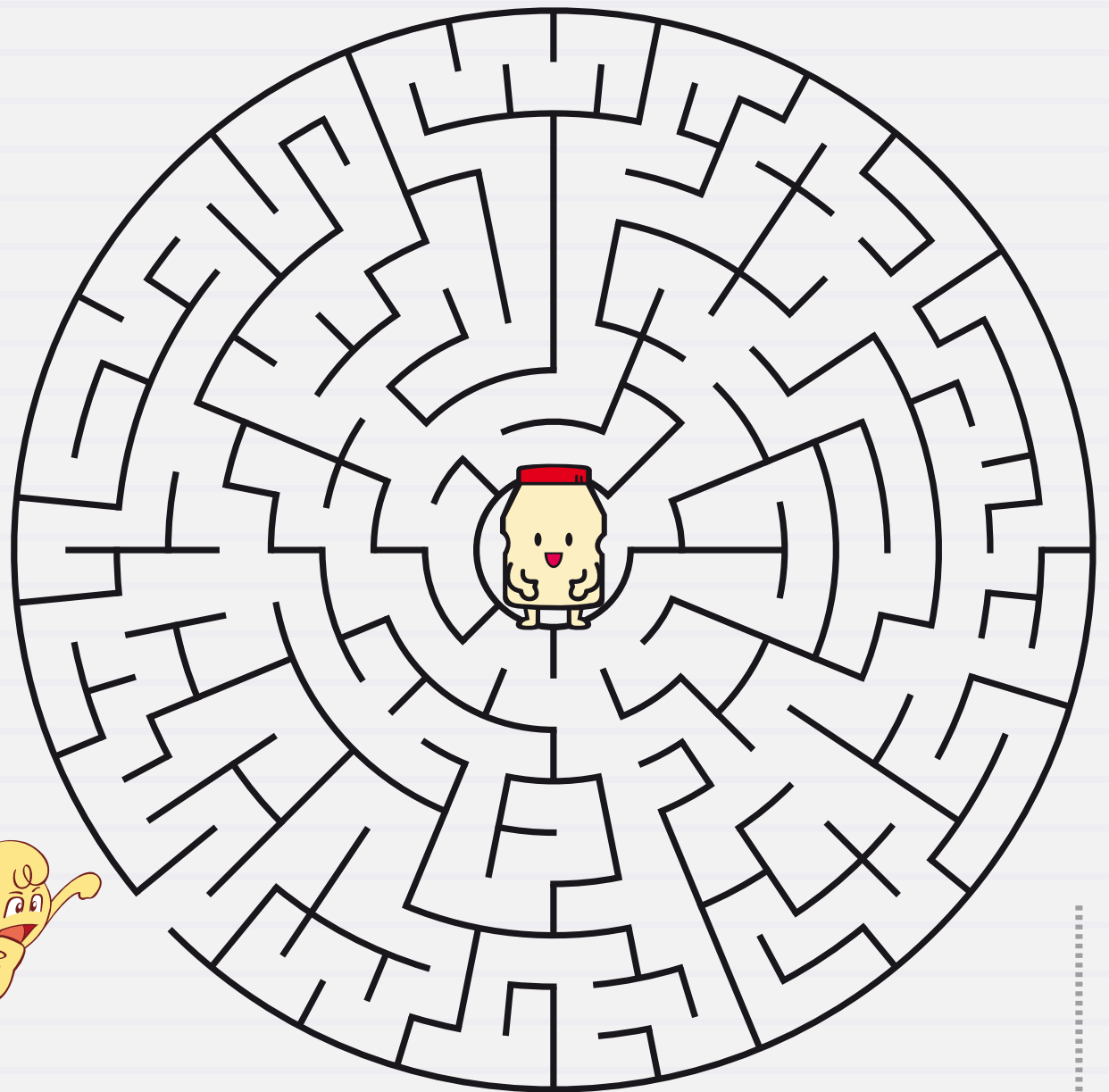
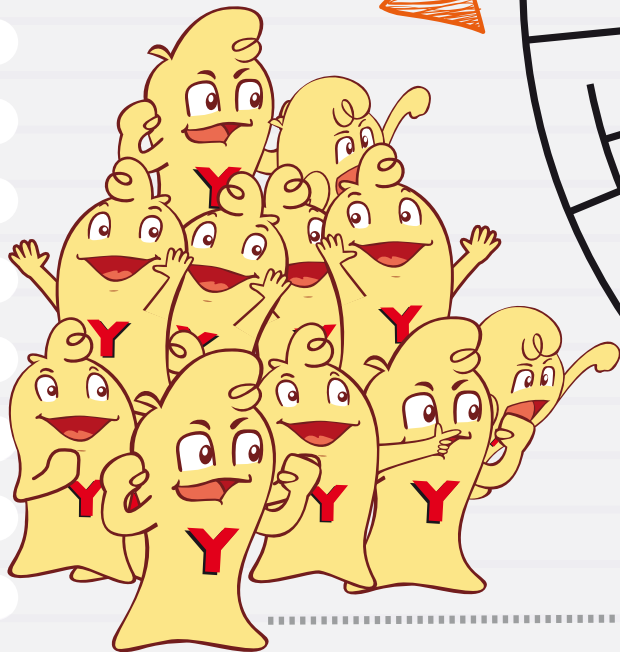


Equilibra la microbiota intestinal



# Laberinto

Yakuamigo, ayuda a nuestro amigo el *Lactobacillus casei* Shiota a cruzar el laberinto para llegar al frasco de Yakult



## RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



**Suehiro**  
Restaurant • Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

# Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

## SOLICITA

### EL SIGUIENTE PERSONAL

#### ■ Demostradora

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años

#### ■ Chofer ZM / Cd. Guzmán

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo

#### ■ Promotor de cambaceo

**Requisitos:** Preparatoria  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo  
(hombres)

## ¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

**Ofrecemos**



Prestaciones superiores a las de Ley  
Seguro de vida  
Fondo de ahorro  
Capacitación continua

**Puedes enviar tu CV a: [contratacion@yakult.com.mx](mailto:contratacion@yakult.com.mx)**

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

**Oficina Guadalajara:** Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Teléfono** 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

**Sucursal Ciudad Guzmán:** Pihuamo No. 113, Col. Colinas del Sur, C.P. 49097, **Tel.** 341 4138 376  
**Sucursal Tepatlán:** Dr. Ricardo Alcalá No. 88, Col. Centro, C.P. 47600, **Tel.** 378 781 6160