



GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
dieta



MARZO 2024

OBESIDAD: el complejo “detrás de escena”

Desde el año 2020, el **4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Obesidad**. El objetivo de este día es abordar la epidemia mundial de obesidad.

Hasta hoy, parte de la población sigue asociando a la Obesidad con falta de voluntad y disciplina por parte de quien la padece.

La obesidad es, de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, una de las más estigmatizantes para quien la sufre.

Desde hace unos años, se trabaja en la difusión para acabar con los estigmas de dicha enfermedad y lograr abordajes más empáticos y humanísticos que lleven a mejores tratamientos y resultados.

Repasaremos algunos puntos importantes acerca de la Obesidad para que conozcas y veremos cuál es el rol de la carne de pollo en la alimentación para personas con obesidad.

Empecemos por definir lo que **NO** es la Obesidad:

- La obesidad **NO** es un estado voluntario. Nadie “se lo busca”.
- La obesidad **NO** es sinónimo de dejadez ni de abandono personal.
- La obesidad **NO** es falta de disciplina o voluntad.
- La obesidad **NO** es “pasarse con los postres” o “comer en exceso”.

¿Qué es entonces la Obesidad?

En un Consenso Intersocietario para el tratamiento de la Obesidad en Adultos publicado recientemente, se define a la Obesidad como

“ENFERMEDAD CRÓNICA, COMPLEJA, PROGRESIVA Y RECURRENTE, CARACTERIZADA POR UN EXCESO DE GRASA CORPORAL DISFUNCIONAL QUE PERJUDICA LA SALUD Y EL BIENESTAR”

¿No era tan sencillo, no? Repasemos:

CRÓNICA = requiere abordaje y tratamiento a largo plazo, no sólo cortoplacista.

COMPLEJA = requiere interdisciplina (médicos, nutricionistas, psiquiatras y psicólogos, profesores de educación física y kinesiólogos, entre otros).

PROGRESIVA = requiere un abordaje a tiempo y reevaluaciones constantes.

RECURRENTE = es necesario generar conciencia de esto. Con una dieta y descenso de peso, no se termina. No es magia.



GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
ciencia



¿Por qué es importante concientizar?

Su prevalencia es creciente y su presencia se asocia con numerosas complicaciones como diabetes 2, hipertensión, cáncer, enfermedad cardiovascular, entre otras.

Es por eso que tomar conciencia, así como trabajar en un abordaje y tratamiento adecuados son fundamentales.

Como sociedad, **es fundamental comenzar a difundir información certera sobre lo que es la Obesidad y los efectos de la estigmatización para las personas que la padecen. Necesitamos comprender lo que mencionamos previamente y colaborar para que seamos una sociedad más empática y humanista.**

Y algo que no debemos olvidar es que a las personas no las define una enfermedad. **No son obesas, TIENEN obesidad. Algo que parece pequeño, pero que hace la diferencia.**

¿Cuáles son los pilares para el Tratamiento de la Obesidad?

Como toda enfermedad compleja y multifactorial, el tratamiento debe basarse en pilares interdisciplinarios. Es por ello, que se debe trabajar sobre los siguientes pilares:

- **Tratamiento médico:** Seguimiento y evaluación médica. Intervenciones farmacológicas o quirúrgicas, de ser necesarias.
- **Estilo de Vida:** Alimentación, Hidratación, Actividad y Ejercicio Físico, Sueño/Descanso.
- **Abordaje Terapéutico:** búsqueda de estrategias para cambios de conducta/comportamientos adquiridos.

ALIMENTACION

La alimentación es uno de los componentes de los pilares para el tratamiento de la Obesidad.

Existen numerosos estudios científicos sobre distintas propuestas alimentarias para el abordaje de la obesidad.

Sin embargo, también existen muchas propuestas con escasa (o ninguna) evidencia científica disponible. Tenemos que estar atentos a las *Red Flags*:

- Desconfía de lo que te proponga cambios mágicos y cortoplacistas. El camino lleva esfuerzo, voluntad, disciplina y constancia.
- Prestá atención a los grandes descensos de peso en poco tiempo, y que no contemplen un programa de cuidado de tu masa muscular. Probablemente, estés comprando un problema para el futuro.

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
patas y muelas
nutrición
dentada



- No hagas lo que no comprendas por qué te lo indican, pregunta y sé el protagonista de tu cambio. Sos el dueño de tu cuerpo, hazelo porque te hace bien, no porque te lo indican.
- ¡Atención a las severas restricciones alimentarias! (ya sea de nutrientes o recortes excesivos de calorías)
- No te dejes llevar por intervenciones de redes sociales, internet, revistas, grupos de whatsapp que no estén monitoreados por profesionales de la salud.

Buscá un equipo de profesionales que te acompañen en el proceso y puedan ir evacuando tus dudas. Siempre tené en cuenta que es un abordaje y tratamiento a largo plazo, *¡por un futuro mejor!*

La evidencia respalda que una alimentación completa, saludable y equilibrada *-pero por sobre todas las cosas individualizada y planificada por expertos-*, en conjunto con los demás pilares para un estilo de vida saludable, son herramientas fundamentales en el tratamiento de la obesidad.

¿Qué buscamos en la alimentación?

AUMENTAR

- El consumo de:
 - Verduras y Frutas
 - Semillas y Granos enteros
 - Agua
 - Carnes magras (como el pollo sin piel)
- Actividad Física

DISMINUIR

- Azúcares y Bebidas azucaradas
- Alimentos con agregados de grasas, azúcares y sodio
- Carnes procesadas
- Harinas refinadas
- Sedentarismo

BRINDAR

NUTRIENTES – SACIEDAD – VARIEDAD - PLACER Y DISFRUTE

¿QUÉ ROL CUMPLE LA CARNE DE POLLO EN LA ALIMENTACIÓN DE PERSONAS CON OBESIDAD?

La carne de pollo es una aliada. Por un lado, por su **gran aporte de proteínas de alta calidad** que permiten la saciación (*sensación de plenitud intra-comida que nos permite dejar de comer en una*



GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
ciencia



comida) y, en el marco de alimentación completa y realización de ejercicio físico, permiten también el cuidado de la masa muscular cuando hacemos tratamientos de descenso de peso.

Por otro lado, el pollo es un alimento que aporta una **gran diversidad de nutrientes, como vitaminas**, principalmente del complejo B, **y minerales** como zinc, hierro, potasio, magnesio, fósforo y selenio.

El **bajo aporte de sodio** en la carne fresca y el escaso contenido de grasas cuando retiramos la piel, la hacen también una carne ideal para incorporar en todas las enfermedades crónicas no transmisibles.

La carne de pollo es un alimento saludable y sustentable, ideal para incluir en nuestras comidas