

Què puc fer per a controlar el meu pes?

Les alteracions en el pes són degudes a un excés de greix en el cos que perjudica la teva salut. Aquest excés de pes està associat al desenvolupament de malalties com hipertensió, infart, ictus, alguns tipus de càncer i la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC).

La causa principal per l'augment de pes és un desequilibri entre les calories consumides i les gastades.



Com puc saber si tinc excés de pes?

Pots calcular el teu Índex de Massa Corporal (IMC) que relaciona el pes amb l'alçada:

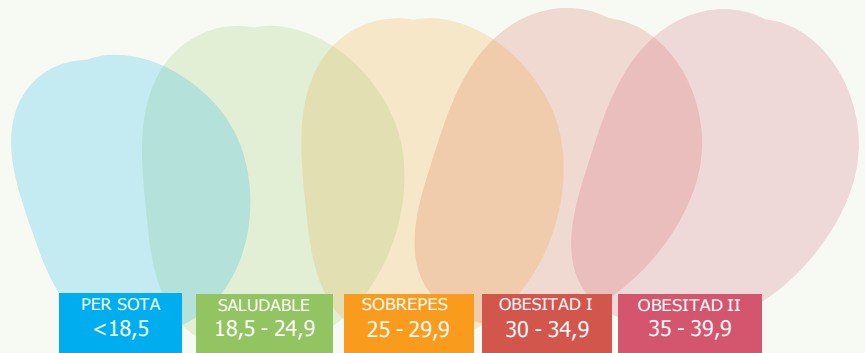
$$\text{IMC} = \frac{\text{Pes (Kg)}}{\text{Alçada(m)}^2}$$

Normal: l'IMC està entre 18,5 - 24,9 kg/m²

Sobrepès: l'IMC està entre 25 - 29,9 kg/m²

Obesitat: l'IMC està per sobre de 30 kg/m²

Índex de Massa Corporal (IMC)



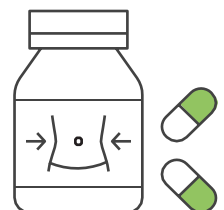
Recomanacions del teu farmacèutic



Medicaments i productes d'indicació farmacèutica

El teu farmacèutic podrà recomanar-te algun medicament o **complement alimentós, que no requereixin recepta mèdica (medicaments)**, per a tractar de controlar o baixar de pes i et facilitarà tota la informació que necessitis per utilitzar-los correctament.

Són molts els principis actius que es poden indicar en el control de pes, com medicaments amb orlistat o camilina i complements amb glucomanà, ispàgula, goma guar, tamarinde, cua de cavall, pinya, carxofa, espí blanc, fucus, te verd, dent de lleó, centella asiàtica, ginkgo, bedoll, vinya vermella, ulmària, saüc, groseller negre, ortosifó, guaranà, extracte de pebre dolç, captadors de greixos com garrofer o figuera de moro, etc.



Modifica la teva dieta i alimentació

- Ves a comprar amb una llista preparada i sempre que puguis, aliments saludables (en general frescos, de temporada, llegums, cereals integrals, fruits secs, oli d'oliva, carns magres, peix, ous, làctics semidesnatats).
- Modera el consum de carns vermelles, pollastre (sense pell), gall dindi (sense pell), peix i ous.
- Evita els productes ensucrats, el menjar ràpid preparat i l'excés d'alcohol.
- Per a beure, aigua (al menys 2 litres al dia).
- No consumeixis aliments ultra processats, com galetes, brioixeria, xocolates, gelats, etc., augmenten el nombre de calories ingerides i no són especialment nutritius.
- Planifica el menú diari amb temps cuina amb poc oli, al vapor, al forn, bullits, microones o planxa, evitant els fregits, arrebossats i les salses.
- Menja assegut, sense presses, mastegant bé els aliments y no facis altre cosa al mateix temps, com veure la televisió.
- Sopa de forma lleugera i espera 1- 2 hores per anar a dormir; evita anar al llit amb sensació de gana.



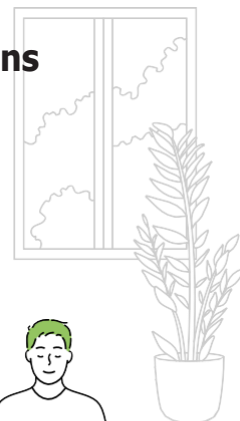
Incrementa la pràctica d'exercici físic

- Realitza exercici tots els dies, per exemple, caminar ràpid durant 1 hora, utilitza les escales en lloc de l'ascensor, ves en bicicleta, balla, etc.
- Evita estar assegut llargues hores davant la televisió o de l'ordinador, intenta aixecar-te cada 30 minuts.



Altres recomanacions

- Intenta dormir entre 7 - 9 hores al dia.
- Realitza activitats relaxants o tècniques de relaxació que t'ajudin a controlar l'ansietat i l'estrès.



Has d'anar al metge si...

- El valor del teu IMC és ≥ 30 .
- Tens problemes de salut o malalties que es puguin agreujar amb el sobrepès (cardíacques, circulatòries, respiratòries, etc.).
- Segueixes una dieta, tens tractament i/o un estil de vida saludable, i el teu pes es manté o segueix augmentant.
- Mantens alts els valors de pressió arterial, colesterol, triglicèrids, glucosa...



Recorda, davant de qualsevol dubte consulta sempre amb el teu farmacèutic/a

