

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: May 20, 2025

Obesidad: Dieta y ejercicio

Obesidad: Dieta y ejercicio

Si eres obeso, pesas mucho más de lo que es saludable para ti. Este es el resultado de comer regularmente más calorías de las que su cuerpo utiliza. Tu cuerpo almacena las calorías adicionales en forma de grasa.

Perder peso no es fácil. Tendrá que cambiar la forma en que come y la cantidad de ejercicio que hace. Pero si haces estos cambios, te sentirás mejor y reducirás la probabilidad de tener muchos problemas de salud graves.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre qué enfoque para la pérdida de peso es mejor para usted.

Qué es la obesidad?

Ser obeso significa tener mucho sobrepeso. Esto puede aumentar en gran medida las probabilidades de tener problemas de salud graves, tales como:

- diabetes
- Presión arterial alta
- artritis
- cáncer, y
- enfermedad cardíaca.

Cuando los médicos hablan de alcanzar un peso "saludable", se refieren a llegar a un peso que reduzca el riesgo de estos problemas de salud. No se basa en lo delgado que te gustaría verte.

La mayoría de los médicos utilizan el índice de masa corporal (IMC) para determinar si tienes un peso saludable. Su IMC es un número único que se calcula en función de su altura y su peso. Los médicos dicen que alguien es obeso si su IMC es de 30 o más.

Podrías pensar que no comes mucho y que tus problemas de peso deben ser causados por otra cosa, como un metabolismo lento. Pero solo puedes volverte obeso si comes más

calorías de las que tu cuerpo utiliza. Desafortunadamente, para aumentar de peso, solo tienes que comer un poco más de calorías de las que usas.

Cuáles son los síntomas?

Si eres obeso, tienes mucho peso extra en tu cuerpo. Cargar con este peso adicional puede hacer que se sienta cansado, que le falte el aire o que le duelan las articulaciones. También puede tener irritación de la piel donde la piel se pliega. Las mujeres pueden encontrar que sus períodos se vuelven irregulares.

Tener peso extra alrededor de la cintura también se ha relacionado con una mayor probabilidad de tener problemas con el azúcar en la sangre, la presión arterial o el colesterol. Esto, a su vez, puede aumentar la probabilidad de tener problemas cardíacos.

qué tratamientos funcionan?

Para perder peso, es necesario ingerir menos calorías cada día de las que consume. Puedes hacerlo siguiendo un **programa de pérdida de peso**.

Los médicos suelen recomendar que las personas pierdan alrededor del 10 por ciento de su peso corporal durante los primeros seis meses. Si su IMC es de 30 a 35, esto significará perder entre 0,25 y 0,5 kilogramos cada semana. Si su IMC está por encima de 35, es posible que deba perder entre 0,5 kilogramos y 1 kilogramo por semana.

Trabaje con su médico o enfermero para establecer metas realistas a corto plazo.

Programas de adelgazamiento

Tienes más posibilidades de perder peso si combinas una dieta baja en calorías con un programa de ejercicios y terapia conductual para ayudar a cambiar la forma en que comes y haces ejercicio.

- Una **dieta baja en calorías** significa que comes menos calorías. Esto podría significar comer porciones más pequeñas y elegir alimentos con menos calorías. Por lo general, se recomienda a los hombres comer alrededor de 1200 a 1500 calorías al día para perder peso. Para las mujeres, el objetivo suele ser de 1000 a 1200 calorías.

Hay muchos tipos de dieta que puedes seguir para perder peso, incluidas las dietas bajas en grasas, las dietas bajas en carbohidratos (como la dieta Atkins), la dieta mediterránea y los planes de dieta supervisados (como Weight Watchers).

Algunas investigaciones sugieren que las dietas bajas en carbohidratos funcionan mejor que las dietas bajas en grasas durante los primeros seis meses, y que a las personas les resulta más fácil seguirlas. Pero no hay mucha evidencia sólida sobre lo que funciona mejor a largo plazo.

- **El ejercicio** es otra parte esencial de un programa de pérdida de peso. Cuanto más ejercicio haces, más calorías consumirás. Es probable que necesites hacer al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.

Obesidad: Dieta y ejercicio

Si actualmente no haces ejercicio, es una buena idea comenzar lentamente y aumentar hasta esta cantidad. Su médico puede aconsejarle sobre la cantidad de ejercicio que debe hacer. Ten en cuenta que el ejercicio por sí solo no te ayudará a perder mucho peso. También necesitas reducir las calorías.

- **La terapia conductual** incluye formas de ayudarlo a cambiar la forma en que come y sus hábitos de ejercicio. Tienes sesiones con un profesional de la salud para aprender a pensar y actuar de manera diferente para que puedas seguir tu programa de pérdida de peso.

Las investigaciones sugieren que es más probable que pierdas peso y lo mantengas si tu programa de pérdida de peso incluye:

- Contacto regular con un profesional de la salud
- Apoyo de otras personas que están perdiendo peso
- una dieta baja en calorías que enumera los tipos de alimentos que se deben comer y los que se deben evitar
- pesarse con regularidad
- Un plan de ejercicios personalizado
- Un plan sobre la mejor manera de mantener el peso cuando haya alcanzado su peso ideal.

Es probable que los videos caseros o los libros de autoayuda no ayuden tanto como reunirse regularmente con un profesional de la salud para hablar sobre su progreso.

Es mejor perder peso lentamente y mantener los cambios en su estilo de vida. Las dietas relámpago o las ráfagas de ejercicio de una sola vez no ayudan a controlar el peso a largo plazo. Cuanto más dure tu programa de pérdida de peso, más probabilidades tendrás de mantener el peso.

Qué me va a pasar?

Si eres obeso, perder peso y mantenerlo puede ser difícil. Probablemente será más fácil si pides ayuda a tu médico y sigues un programa de pérdida de peso.

Esto es lo que sabemos que le sucede a la mayoría de las personas que siguen un programa de pérdida de peso:

- La mayoría de las personas pierden entre el 5 y el 10 por ciento de su peso en seis meses si siguen un programa que incluya dieta y ejercicio.
- Mantener el peso puede ser una lucha. La mayoría de las personas recuperan al menos parte del peso que pierden.
- Su mejor oportunidad de mantener el peso es permanecer en un programa de pérdida de peso, con el apoyo regular de un profesional de la salud.

Aunque perder peso puede ser un desafío, los beneficios son muchos. Se sentirá mejor y también tendrá una probabilidad mucho menor de tener problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y artritis.

Obesidad: Dieta y ejercicio

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

