

NOTA INFORMATIVA

PLANIFICAR LOS MENÚS Y UNA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA CADA DÍA, CLAVES PARA EVITAR EL AUMENTO DE PESO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR CORONAVIRUS

- Así lo indica la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO) ya que se estima que durante este periodo el incremento de peso podría oscilar entre tres y cinco kilos de más por persona
- Desde la sociedad científica se recuerda también la importancia de evitar el sedentarismo extremo de la población pediátrica
- La rutina de actividad física debe realizarse de manera estructurada, adaptando los ejercicios, repeticiones, velocidad y descansos, y en el mismo horario todos los días
- La sociedad científica recuerda también la importancia de que las personas con sobrepeso y obesidad extremen las medidas de protección ya que son grupo de riesgo ante el COVID-19 al tratarse de pacientes con una respuesta inmune deficitaria

Madrid, 25 de marzo de 2020.- Planificar los menús semanales y la realización de al menos una hora de actividad física en familia cada día serán claves para intentar evitar el aumento de peso durante el periodo de confinamiento en el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Así lo indican desde la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO) ya que se estima que durante este periodo el incremento de peso podría oscilar entre tres y cinco kilos de más por persona.

“Hoy más que nunca, por nuestra salud, es necesario establecer un plan estructurado de orden de comidas, menús saludables y práctica de ejercicio físico a la que hay que sumar a los más pequeños de la casa ya que los niños son uno de los colectivos que ha experimentado una disminución más brusca de su actividad física debido al confinamiento. Es fundamental, por tanto, evitar el sedentarismo extremo de la población pediátrica”, afirma el presidente de la SEEDO-SEO, el Dr. Francisco Tinahones.

Recomendaciones para una rutina saludable durante el aislamiento

El objetivo es, por tanto, mantener el peso, evitando ganancias así como posibles cuadros de alimentación deficientes durante el aislamiento. Para ello desde la SEEDO-SEO se aportan una serie de recomendaciones para lograr una rutina saludable durante el periodo de confinamiento. Planificar los menús permitirá que sean nutricionalmente saludables y evitar compras compulsivas, que deberán ser variados y en raciones pequeñas ya que el gasto calórico no será excesivo durante el confinamiento.

Se recomienda consumir al menos dos raciones de verduras y hortalizas cada día, bien como plato principal o como guarnición, bien frescas o utilizar la opción de congelado para evitar

salir frecuentemente a la calle. Sin olvidar el consumo de legumbres ya que tienen un tiempo de almacenamiento largo (sean en su opción cruda o pre-cocinada) con un buen aporte nutricional, pudiendo ingerirse al menos tres veces por semana como plato principal o acompañamiento.

Para los primeros platos se recuerda que el consumo de carne roja debe limitarse a una vez por semana por lo que el pescado y las carnes blancas son las mejores opciones. Y para el postre optar por la fruta ya que hay fruta de temporada que aguanta periodos de almacenamiento relativamente largos como la naranja, las mandarinas, las manzanas o las peras. Sin olvidar el agua como bebida prioritaria para mantener un buen estado de hidratación y la importancia de utilizar métodos de cocción saludables como plancha, vapor, hervido, horno, con aceite de oliva extra virgen como grasa principal.

Objetivo: mantenerse activo

“Durante todo este tiempo que deberemos permanecer en nuestras casas es fundamental intentar alejar la comida como método de distracción y sólo lo lograremos manteniendo una rutina de actividades. El sofá es el peor aliado para la obesidad ya que implica menos actividad física y muchas veces picoteo y consumo de productos y bebidas poco saludables”, explica el Dr. Tinahones, quien continúa afirmando que mantener la mente ocupada es el mejor remedio para no dejarse llevar por la ansiedad que puede originar el aislamiento.

Y en esta rutina de actividades es fundamental incluir al menos una hora de actividad física en familia cada día, adaptando los ejercicios, repeticiones, velocidad y descansos a las posibilidades de cada persona. Se puede contemplar la opción de gimnasia para la familia poniendo vídeos; hacer ejercicios de fuerza con pesas o utilizando el propio peso corporal, bailar, o, si se dispone de ello, utilizar la bicicleta estática, la cinta de correr..., pero siempre aplicando cada rutina de manera estructurada y, en la medida de lo posible, en el mismo horario todos los días.

Las personas con obesidad, población de riesgo ante el COVID-19

Desde la SEEDO se recuerda también la importancia de que la población con exceso de peso (un 30% en nuestro país) extreme las medidas de protección ya que las personas con obesidad, junto con las que padecen diabetes, hipertensión arterial, problemas de corazón o cerebrovasculares son grupos de riesgo ante el COVID-19. Esto se debe a que son pacientes que tiene una respuesta inmune deficitaria lo que aumenta sus probabilidades de desarrollar una neumonía vírica grave.