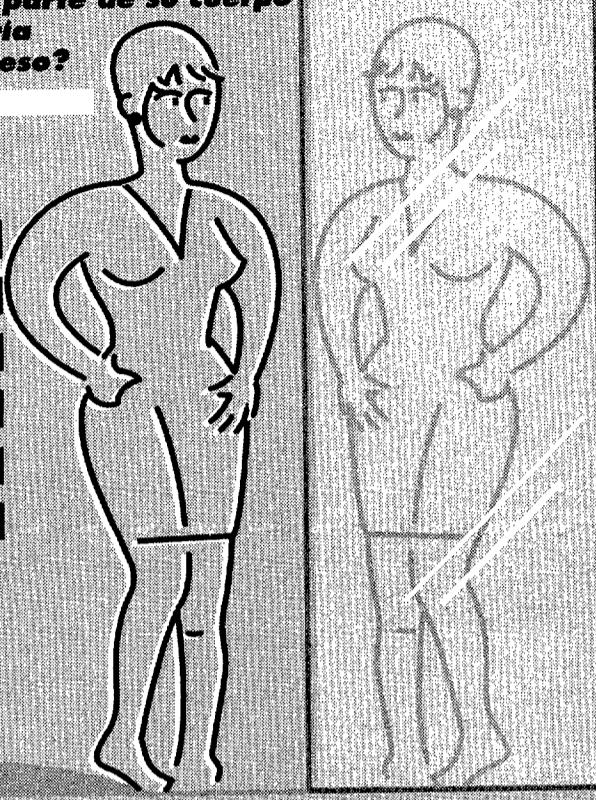


PREOCUPADAS POR LA LÍNEA

Resultados de un estudio realizado en la comunidad autónoma de Madrid sobre una muestra aleatoria de 235 mujeres acerca del grado de satisfacción con su peso

■ De qué parte de su cuerpo le gustaría perder peso?

Pechos: 2%
Barriga: 20%
Cintura: 5%
Cadera: 22%
Nalgas: 21%
Muslos: 29%



■ ¿Está contenta con su peso?

Mujeres delgadas

Me gusto tal como estoy:	72%
Quisiera adelgazar:	20%
No me gusto:	
Quisiera engordar:	8%

Mujeres de peso normal

Me gusto tal como estoy:	27%
Quisiera adelgazar:	69%
No me gusto:	
Quisiera engordar:	4%

Mujeres con sobrepeso

Me gusto tal como estoy:	13%
Quisiera adelgazar:	87%
No me gusto:	
Quisiera engordar:	0%

CÓMO SABER SI SU PESO ES IDEAL

Los médicos calculan si el peso de una persona es adecuado a partir del llamado índice de masa corporal (IMC), que refleja la cantidad de grasa almacenada en el organismo

■ Para calcular su IMC, divida su peso en kilos por el cuadrado de su altura en metros

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

■ El IMC ideal varía según la edad. Compruebe en la tabla siguiente si su peso es correcto

Edad	30	40	50	60
BAJO PESO	menos de 20	menos de 21	menos de 22	menos de 23
IMC ideal	20-25	21-26	22-27	23-28
SOBREPESO	25-30	26-31	27-32	28-33
OBESIDAD	más de 30	más de 31	más de 32	más de 33

Ejemplo para una persona de 30 años que mide 1,75 m y pesa 80 kg

$$\text{IMC} = \frac{80}{1,75^2} = \frac{80}{3,06} = 26 \text{ aprox.}$$

La persona de 30 años con un IMC de 26 presenta un ligero sobrepeso

JOSEPH RAMOS

Adelgazar reduce la mortalidad en personas obesas

■ Adelgazar un kilo supone, por término medio, un aumento de la esperanza de vida de tres a cuatro meses para los pacientes obesos, según un estudio estadístico presentado en el VII Congreso Europeo de Obesidad. El estudio es uno de los muchos que demuestran que la pérdida de peso, aunque sea moderada, mejora el estado de salud de las personas obesas. Sin embargo, los médicos advierten que es mejor no adelgazar que adelgazar y volver a engordar después ya que, aunque perder peso reduce la mortalidad, volverlo a ganar la aumenta. Por ello, recomiendan a las personas obesas que consulten a un médico a la hora de someterse a un tratamiento adelgazante.

Múltiples investigaciones han demostrado en los últimos años que cuanto mayor es el gra-

do de obesidad, mayor es el riesgo de muerte. Estas investigaciones han alimentado la hipótesis de que una reducción de peso tiene que implicar necesariamente un aumento de la esperanza de vida. Es precisamente lo que ha detectado una investigación presentada por David Williamson, del Centro de Control de Enfermedades de Atlanta (Estados Unidos): una pérdida de peso que, por término medio, ha sido de nueve kilos ha supuesto una reducción de la mortalidad del 20 % en una muestra de quince mil mujeres enfermas.

Esta reducción de la mortalidad se atribuye, por un lado, a que el adelgazamiento conlleva una mejora de la salud cardiovascular, con un descenso de la tensión arterial y del nivel de colesterol; y por otro, a que la pérdida de peso re-

duce las complicaciones de la diabetes, una enfermedad que suele aparecer como secuela de la obesidad.

Al margen de estos factores que influyen directamente sobre la esperanza de vida, el adelgazamiento mejora la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, David Williamson recuerda que "la mortalidad es más alta entre las personas que pierden y ganan peso cíclicamente que en aquellas que son obesas pero tienen un peso estable". Por este motivo, los expertos en nutrición que participan en el congreso aconsejan a quienes deseen perder peso que lo hagan bajo control médico, ya que "perder peso es fácil" —señala Stephan Rössner, del hospital Karolinska de Estocolmo (Suecia)—. Lo difícil es no volverlo a ganar".

recto, también la mayoría desearía estar más delgada de lo que está. Así, siete de cada diez mujeres que pesan lo que deben pesar se declaran "descontentas con su peso". En cambio, el 72 % de las que pesan menos de lo que deberían, lo que representa un riesgo para la salud, se declaran satisfechas. Todo esto responde, según Carmen Núñez, a que "los medios de comunicación difunden unos modelos estéticos que impulsan a la gente a querer ser más delgada de lo que es saludable".

Otro resultado sorprendente, en esta misma línea, es que la mayoría de las encuestadas considera las die-

Aun teniendo un peso correcto, la mayoría de las encuestadas se declara insatisfecha de pesar lo que pesa

tas y los productos adelgazantes como un riesgo para la salud pero, aun así, la mayoría de ellas ha hecho dietas. Es la prueba concluyente, según las investigadoras, de que el deseo de perder peso obedece más a motivaciones estéticas que a razones de salud.

Más difícil de interpretar es el hallazgo de que las partes del cuerpo que más preocupan a las encuestadas varían según el peso de cada una. Por ejemplo, el 38 % de las que tienen un peso correcto desearía soltar lastre de los muslos. En cambio, la preocupación principal de las que presentan sobrepeso u obesidad son las nalgas.

Las investigadoras no han presentado todavía los resultados de un estudio comparable realizado en población masculina porque "las conclusiones todavía son preliminares". Los resultados disponibles hasta ahora apuntan a que la preocupación por el peso también está muy extendida entre los hombres, aunque suele ser menos acusada que en las mujeres. La principal diferencia detectada entre ambos sexos se refiere al método elegido para adelgazar: mientras las mujeres se prohíben el picoteo, los hombres se castigan con actividad física. •

La mayoría de las mujeres que tienen un peso ideal desea perder kilos

SALUD

■ Un estudio presentado en el Congreso Europeo de Obesidad demuestra que el deseo de adelgazar obedece más a motivaciones estéticas que de salud

JOSEP CORBELLÀ

BARCELONA. — La mayoría de las mujeres desearía perder peso, no sólo aquellas que pesan más de lo que los médicos aconsejan, sino también la mayoría de las que tienen un peso ideal y buena parte de las que pesan menos de lo aconsejado. Las partes del cuerpo que más preocupan son, por este orden, los muslos, la cadera, las nalgas y la barriga. Y los métodos más empleados para perder peso son, también por este orden, abstenerse de picar, practicar ejercicio y someterse a dietas bajas en calorías.

Estos resultados, presentados ayer en el VII Congreso Europeo de Obesidad que se celebra en Barcelona, se desprenden de un estudio todavía en curso del departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. Los resultados se basan en encuestas a una muestra aleatoria de 235 mujeres de Madrid y su área metropolitana. "No es una muestra perfectamente representativa de la población española", advierte la investigadora Carmen Núñez, pero los resultados obtenidos hasta ahora "son importantes porque ponen de manifiesto que la preocupación por el peso está muy extendida incluso en personas que no tendrían por qué preocuparse".

Uno de los resultados más llamativos es que, aunque la mayoría de las encuestadas tiene un peso co-

Y otras 16 veces más cada día, en vuelos con reserva desde 8.950 ptas.

TÉNEO

IBERIA
MUCHO MÁS QUE VOLAR