Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Monitorear el peso: Un incentivo para la sana alimentación [1]

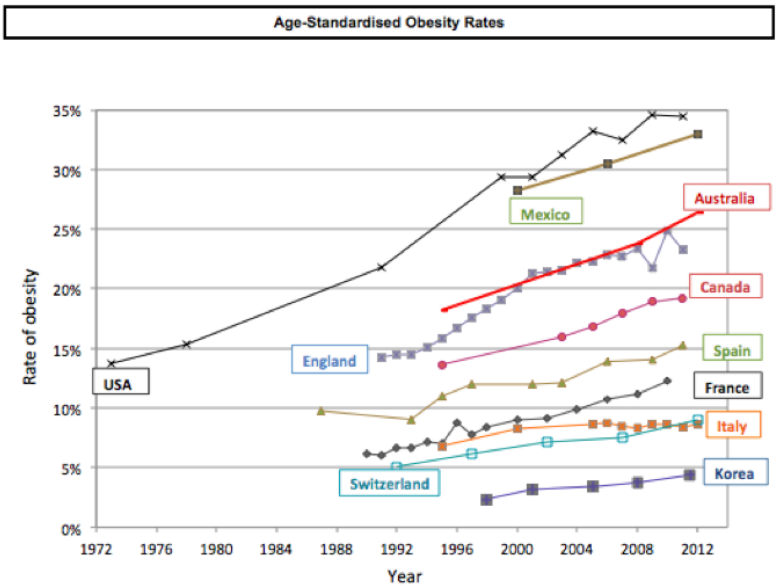
Enviado por Christina Giselle Lopez [2] el 30 marzo 2016 - 11:55pm

[2]

Este mes de marzo es el mes de la nutrición. Lee y aprende por qué monitorear tu peso frecuentemente puede ayudar a mantener un peso saludable.

¡Qué rico es comer! Realmente no hay quien lo contradiga pero: ¿qué sucede cuando cuando comemos más de lo necesario? ¿qué sucede cuando lo que comemos es de poco valor nutritivo?

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), la tasa de sobrepeso y obesidad a nivel mundial se ha duplicado entre el 1980 y el 2014 y continúa creciendo (Fig 1). Esta trayectoria es exorbitantemente liderada por los Estados Unidos, en la que incluímos a Puerto Rico. Actualmente, un 65.8% o dos tercios de la población puertorriqueña es considerada sobrepeso y un 28.1% o un tercio es considerada obesa.

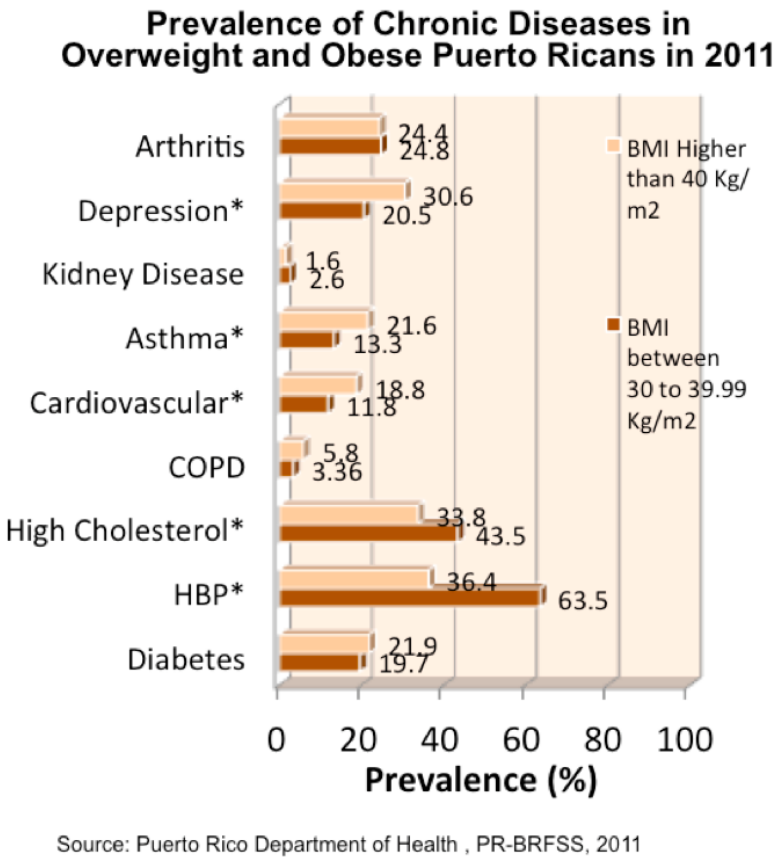


Source: OECD estimates on national health surveys

Note: Age- and gender-adjusted rates of obesity and overweight using the 2005 OECD standard population.
Measured height and weight in Australia, England, Korea, Mexico and USA; self-reported data in other countries.
No projection for Australia, Mexico and Switzerland since they were not produced in 2010.

El aumento de peso viene acompañado de enfermedades crónicas, entre ellas diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular y depresión (Fig 2). Esto no excluye a los niños. Los pediatras están comenzandoienzan a ver diabetes tipo 2 como nunca antes ya que el 31% de niños están sobrepeso u obesos en Puerto Rico. Lamentablemente los niños no tienen control sobre lo que comen a diario ni tampoco sobre los hábitos que desarrollan. En Puerto Rico no estamos acostumbrados a practicar medicina preventiva donde seguimos las recomendaciones de nuestros médicos primarios y ya es tiempo de reivindicarnos.

Siendo la obesidad una epidemia global en pleno crecimiento, es de suma importancia encontrar maneras eficaces para prevenir el aumento de peso y acelerar la pérdida del mismo. En la Universidad de Cornell tengo la dicha de trabajar junto al Dr. David Levitsky y su equipo en la investigación sobre la nutrición, comportamiento alimenticio y el control de peso a través de la experimentación humana.

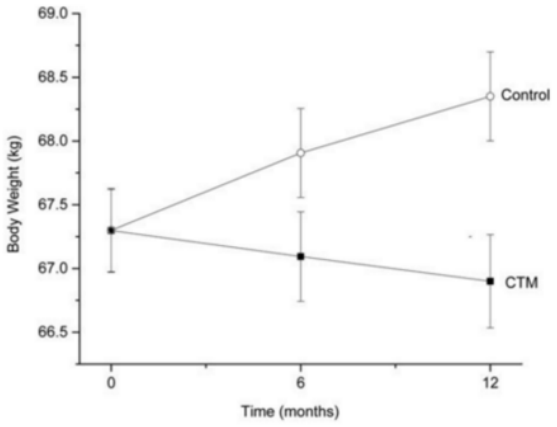


Sus estudios han mostrado que la persona promedio aumenta al menos dos libras al año lo que enormemente contribuye al aumento de peso relacionado con la edad. El mismo comienza en la post adolescencia hasta aproximadamente la mitad de nuestras vidas. Algunos atribuyen el aumento de peso a factores biológicos de crecimiento pero los estudios muestran que se trata principalmente de consumir más calorías de la que quemamos. Entonces la pregunta clave es: ¿qué podemos hacer para contrarrestar ese aumento de peso “inevitable” que viene con la edad?

La gran parte de nuestros experimentos gira alrededor de primados ("primers"). En psicología, los primados son señales implícitas que pueden alterar nuestro comportamiento a estímulos posteriores. ¡Es impresionante el poder que tiene la mente sobre la manera en que percibimos las cosas! Por ejemplo, una persona que observa un cartel con imágenes de personas ejercitándose estará más propenso a tomar decisiones alimentarias sanas que una persona que no lo observa. Esta es la base de uno de los experimentos más famosos de mi grupo de investigación.

Uno de los estudios publicados por el Dr. Levitsky encontró una correlación entre el manejo de peso y el pesarse frecuentemente en estudiantes universitarios. En este estudio, estudiantes de primer año de la Universidad de Cornell fueron pesados y observados durante un periodo de dos años. Interesantemente, no sólo se logró detener el aumento de peso relacionado a la edad sino que se observó una pérdida de peso absoluta durante ese periodo. Concluímosque el simple hecho de mirar tu peso en la balanza te permite ver las consecuencias inmediatas de tus hábitos alimenticios para así estimular la toma decisiones sanas durante el resto del día. Desde

entonces, la balanza ha servido de primado en experimentos posteriores en los que seguimos afirmando el poder que tiene para cambiar un patrón de comportamiento en la sociedad.



Body weight change in C and CTM groups over 1 year. 1

El experimento más reciente tomó lugar a lo largo de un año, nuevamente en jóvenes adultos. Algo interesante fue que los hombres reaccionaron distinto a las mujeres: su pérdida de peso fue mayor. Se planteó que a diferencia de las mujeres, los hombres no crecen en un ambiente en el que están constantemente expuestos a estímulos que promueven la sana alimentación, el mantenimiento de un peso ideal o la compra de libros de dietas y conteo de calorías.

Estadísticas muestran que aproximadamente un 95% de los jóvenes comenzamos un trayecto de aumento de peso al comenzar la universidad (Fig 3). Razón por la cual los resultados de estos estudios son tan importantes. En futuros experimentos, esperamos poder generalizar esta teoría a la población adulta, además de investigar los efectos de la balanza luego del período de dos años.

Referencias:

Obesity Prevalence Maps. (2015). Retrieved March 29, 2016, from http://www.cdc.gov/obesity/data/prevalence-maps.html [3]

Overweight and obesity rates Puerto Rico adults by ethnicity 2014 | Survey. (2014). Retrieved March 29, 2016, from http://www.statista.com/statistics/207438/overweight-and-obesity-rates-for-adults-in-puerto-rico-by-ethnicity/ [4]

Health. (2014). Retrieved March 29, 2016, from http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm [5]

Reyes, M., MD, MPH. (2013, June). Puerto Rico: Overweight and Obesity Facts. In *Departamento De Salud: Estado Libre Asociado De Puerto Rico*. Retrieved March, 2016.

Bertz, F., Pacanowski, C. R., & Levitsky, D. A. (2015). Frequent self-weighing with electronic graphic feedback to prevent age-related weight gain in young adults. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, *23*(10), 2009–2014. http://doi.org/10.1002/oby.21211 [6]

Puerto Rico entre los territorios con mayor obesidad. (2014). Retrieved March 30, 2016, from http://www.indicepr.com/noticias/2014/12/04/style/32739/puerto-rico-entre-los-territorios-con-mayor-obesidad/ [7]

Tags:

- Nutrition awareness month [8]
- healthy eating habits [9]
- self-weighing [10]
- Cornell university [11]

Categorias (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [12]
- Blogs CienciaPR [13]
- Biología [14]
- Salud [15]
- Biología (superior) [16]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [17]
- Salud (Intermedia) [18]
- Salud (Superior) [19]
- Text/HTML [20]
- CienciaPR [21]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [22]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [23]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [24]
- Blog [25]
- Educación formal [26]
- Educación no formal [27]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/monitorear-el-peso-un-incentivo-para-la-sana-alimentacion

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/monitorear-el-peso-un-incentivo-para-la-sana-alimentacion [2] https://www.cienciapr.org/es/user/cgl44 [3] http://www.cdc.gov/obesity/data/prevalence-maps.html [4] http://www.statista.com/statistics/207438/overweight-and-obesity-rates-for-adults-in-puerto-rico-by-ethnicity/ [5] http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm [6] http://doi.org/10.1002/oby.21211 [7] http://www.indicepr.com/noticias/2014/12/04/style/32739/puerto-rico-entre-los-territorios-con-mayor-obesidad/ [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/nutrition-awareness-month [9] https://www.cienciapr.org/es/tags/healthy-eating-habits [10] https://www.cienciapr.org/es/tags/self-weighing [11] https://www.cienciapr.org/es/tags/cornell-university [12] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo [13] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr [14] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia [15] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud [16] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior [17] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia [18]

https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia [19] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior [20] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml [21] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr [22] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms [23] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori [24] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori [25] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog [26] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal [27] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal