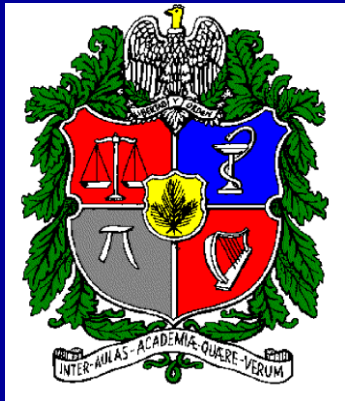
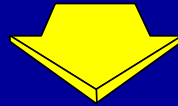


Porqué bajar de peso y cómo hacerlo



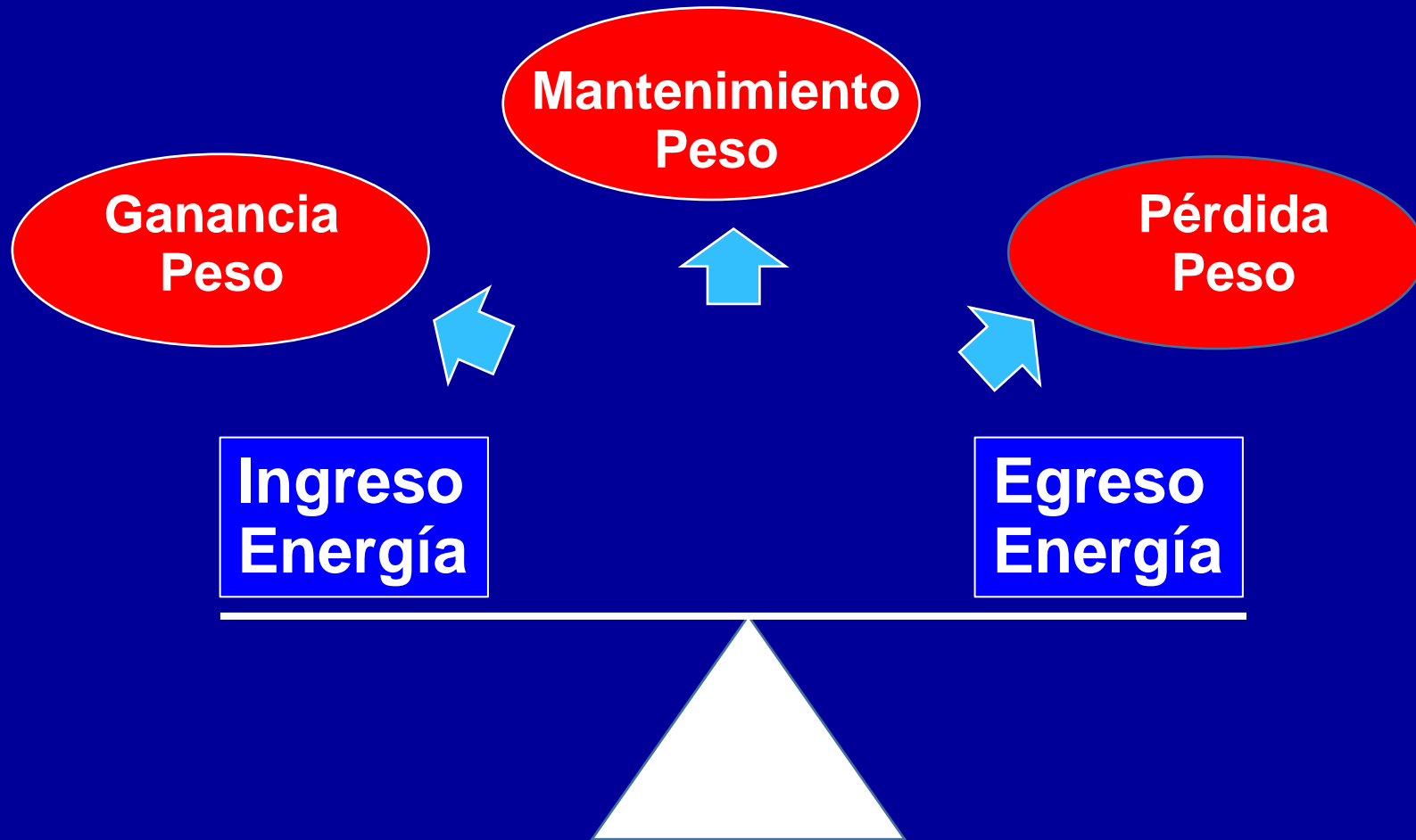
William Otero R, MD, FAGA, FACP
Profesor Titular de Medicina,
Coordinador posgrado de Gastroenterología,
Universidad Nacional de Colombia
Hospital Universitario Nacional de Colombia

Obesidad

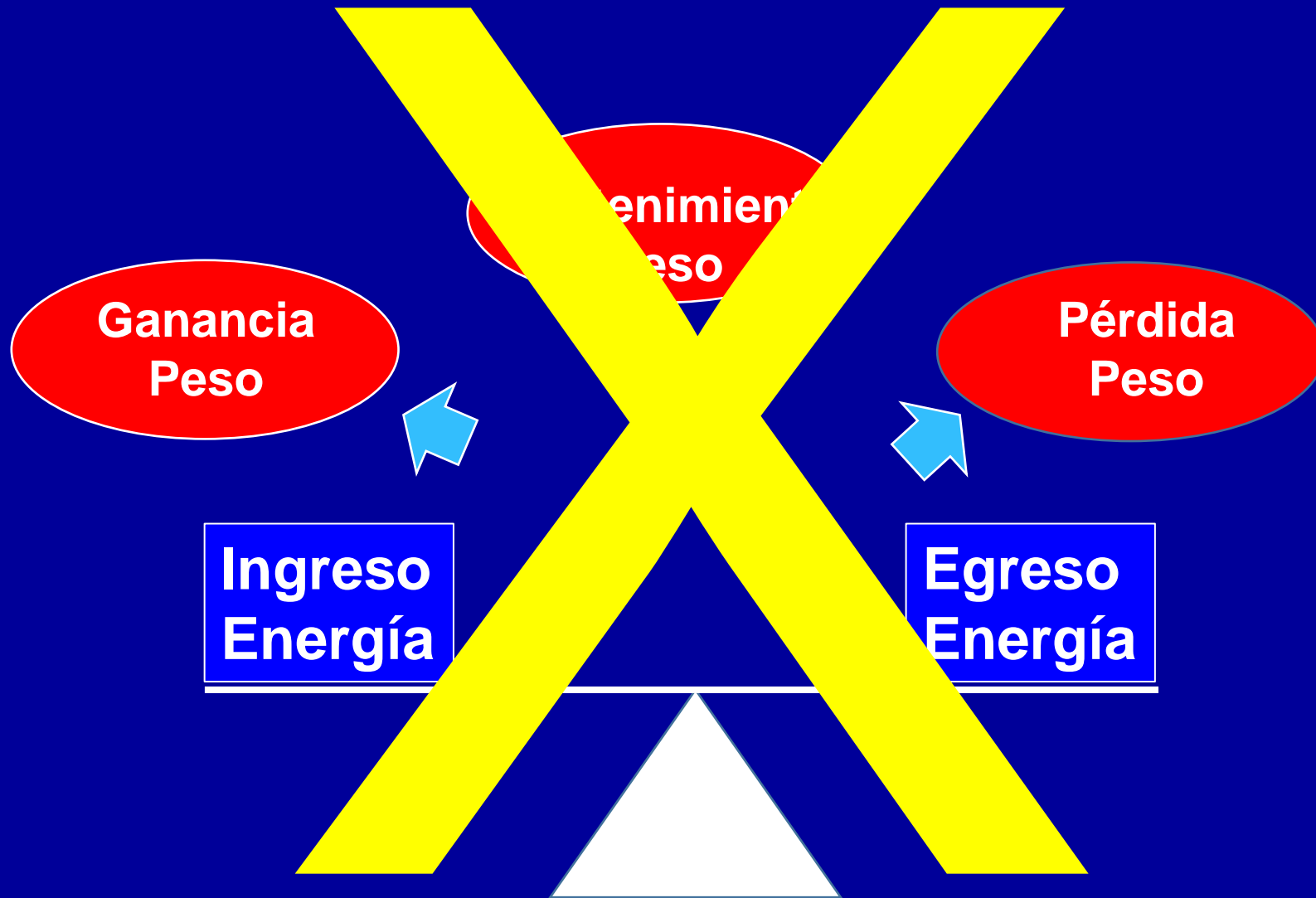


***Es una causa
prevenible
de muerte***

Balance energético



Balance energético



Epigenéticos

Genéticos

Eje cerebro intestino

**Estilo de
Vida**

Horas de Sueño

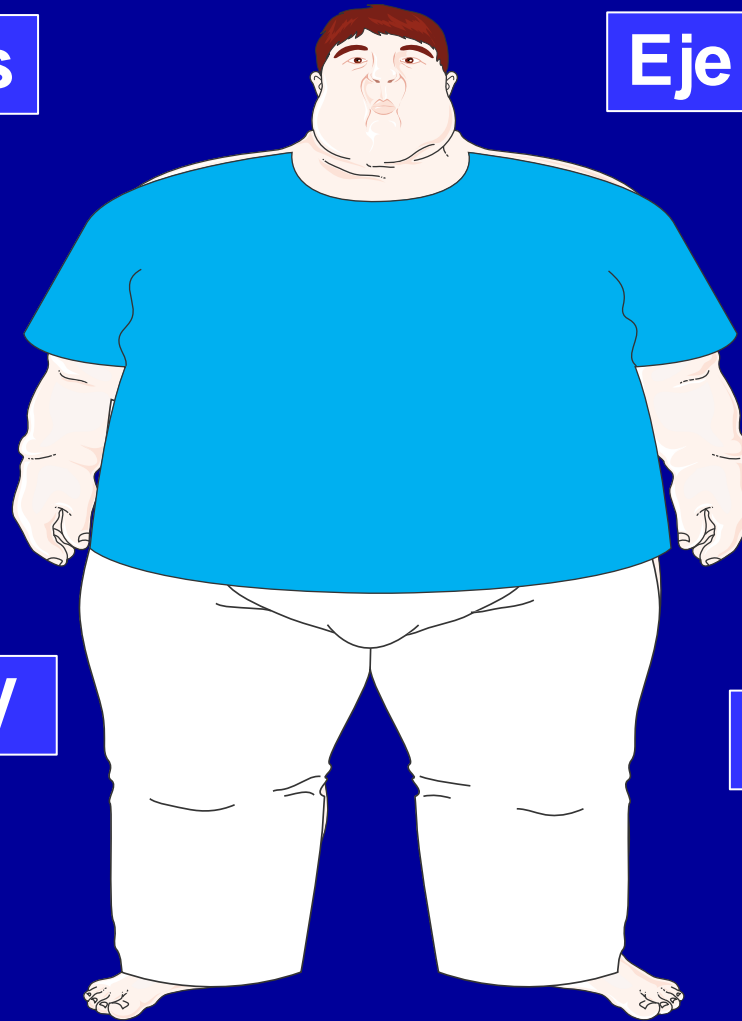
Endocrinopatías

Dieta

Sedentarismo TV

Medicamentos

Cesárea



Microbiota

Consecuencias De Obesidad

Osteoporosis

Artrosis rodilla

Artrosis Cadera

Pancreatitis
Crónica

Pancreatitis
Aguda

Cirrosis

Reflujo
Gastroesofágico

Disfonia

Apnea
Del sueño

Insuficiencia
Renal

Hipertensión
Arterial

Trombosis
cerebral

Infarto
Miocardio

Infarto
Intestinal

Diabetes
Mellitus

Resistencia
Insulina

Ovario
Poliquístico

Diarrea
Crónica

Cáncer de
Seno

Cáncer de
Utero

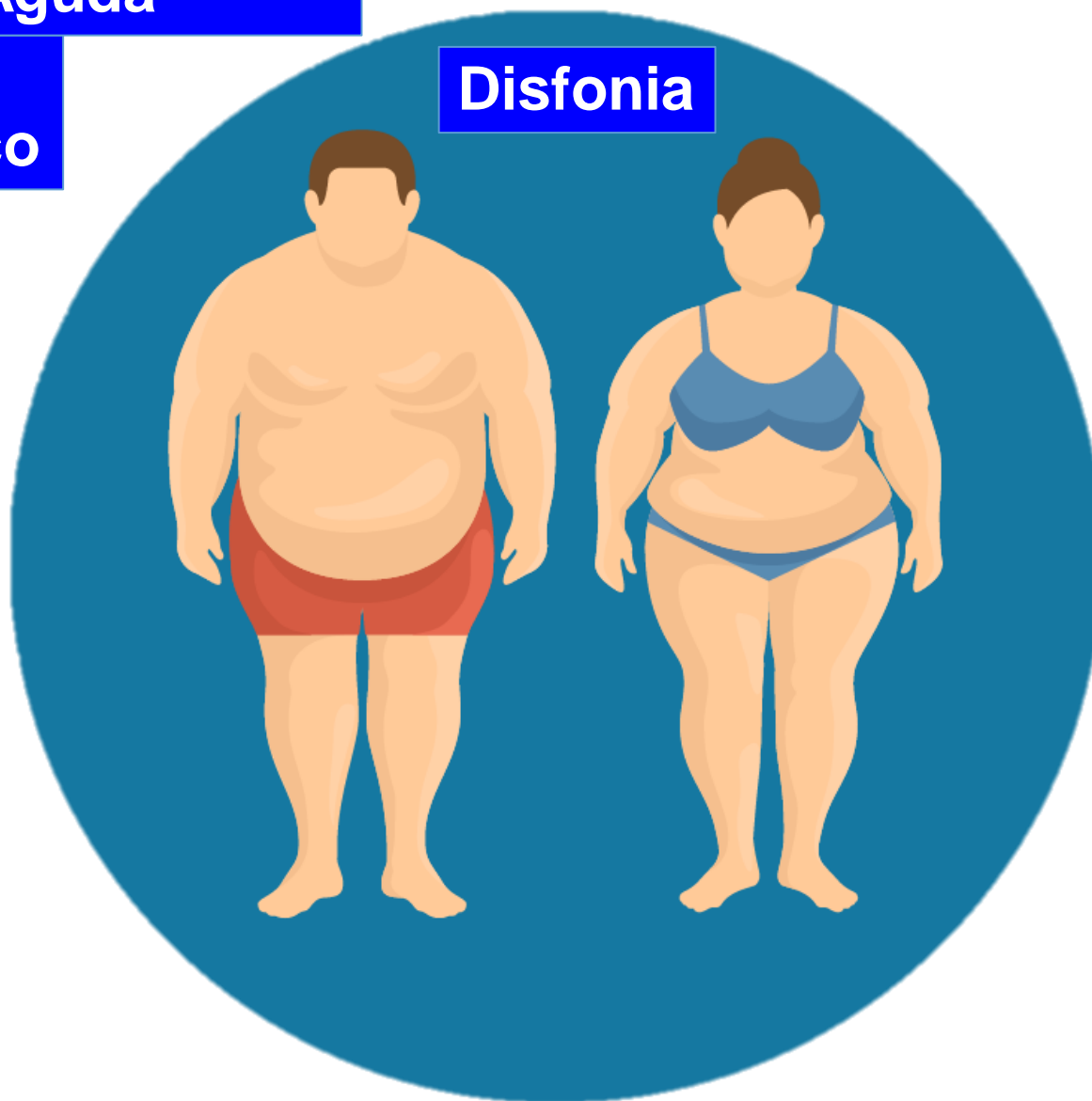
Cáncer de
Hígado

Cáncer de
Páncreas

Cáncer de
Colon

Cáncer de
Esófago

Cáncer de
Riñón



Índice de Masa Corporal IMC

Peso
Talla al cuadrado

Talla en metros x Talla en metros = M²

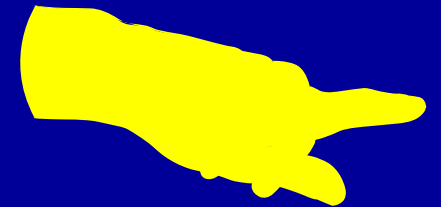


Peso: 80 kg

Talla 1.60:

Talla al cuadrado: 2.56

IMC 80/2.56= 31.25



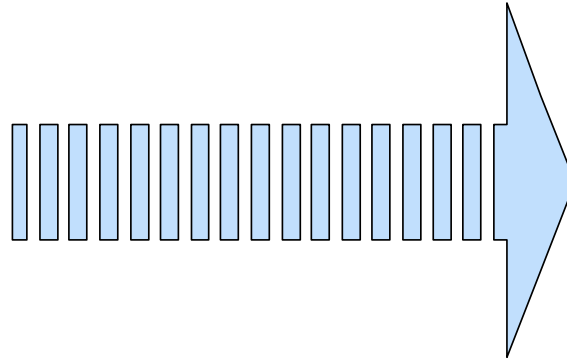
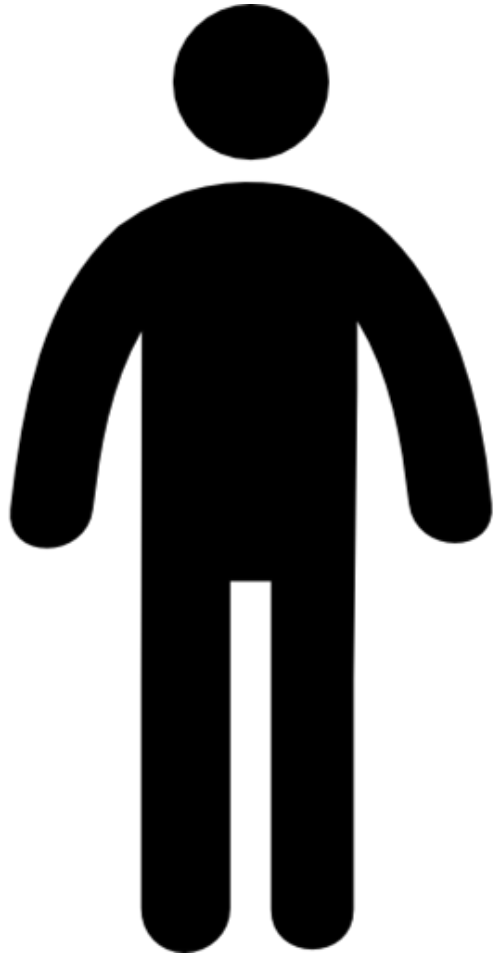
OMS

Categoría	IMC
Normal	18.5-24.9
Sobrepeso grado 1	25-26.9
Sobrepeso Grado 2	27-29.9
Obesidad Grado 1	30-34.9
Obesidad Grado 2	35-39.9
Obesidad Grado 3	40 y más
Obesidad Grado 4 Súper Obeso	50-59.9
Obesidad 5 Súper Súper Obeso	60 y más

Vive 9 años menos

Vive 13 años menos

Withlock G, Lancet 2006;368:666-78
Brolin RE, JAMA 2003;289:187-93



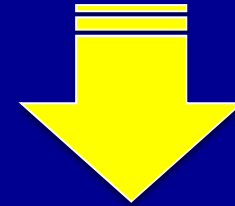
IMC ideal 25

Obesidad



600 dietas

Dieta



**50% bajan el
7% en 12 meses**

Dieta Gastroenterología

Universidad Nacional de Colombia

Nunca más volver a comer azúcar: postres, panela, gaseosas, helados

NO comer pizza, hamburguesas sopas

El único líquido: agua. NO gaseosas, no jugos

Disminuir al máximo las harinas: papa, arepas, yuca, arroz, pastas

Nada de panadería

Consumir una sola harina con cada comida: una porción pequeña

Comer despacio: un bocado, una pausa.

Comiendo despacio se ingiera la 3ª parte para sentir saciedad

Hacer ejercicio, caminar rápido 40 minutos todos los días

El ejercicio NO baja de peso, favorece una mejor acción de la insulina

COMER: carne pollo pescado, verduras.

Muchas Gracias!!!!