

## **Recomendaciones para una situación excepcional**

### **La Pandemia por Coronavirus dentro de la Pandemia de la Obesidad**

#### **Grupo de Trabajo SAN: Obesidad**

Hoy afrontamos una situación inédita en nuestras vidas que implica un gran desafío para la mayoría de la población mundial. Dadas las características de esta pandemia, se requiere de un aislamiento prolongado, generando miedo, angustia, ansiedad y en ciertas ocasiones menor disponibilidad de alimentos saludables para consumir. Todos estos factores no hacen más que exacerbar las condiciones que también están relacionadas, con la otra pandemia, la de obesidad.

Según datos aportados por el NHS del Reino Unido, casi dos tercios de los pacientes que se enferman gravemente por el coronavirus presentan obesidad, siendo aproximadamente el 40%, menores de 60 años. Según este reporte, el 63% de los pacientes que requirieron cuidados intensivos debido a complicaciones por COVID-19, tienen sobrepeso u obesidad <sup>(1)</sup>.

En Argentina el problema del sobrepeso y la obesidad es preocupante y su prevalencia a lo largo de los años muestra una tendencia claramente ascendente en todos los grupos etarios y sociales, particularmente en los grupos de mayor vulnerabilidad social. Así es que nuestras recomendaciones están mayormente dirigidas hacia la población con sobrepeso y obesidad. Es por todo esto y para enfrentar tanto la falta como la sobrecarga de información, muchas veces parcial y confusa, que hemos avanzado en la generación de recomendaciones con el fin de abarcar tres aspectos fundamentales: la **alimentación, la actividad física y el**

---

<sup>1</sup> <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/25/coronavirus-nuevos-estudios-ubican-a-las-personas-obesas-entre-quienes-mayor-riesgo-presentan/>

**manejo de las emociones** durante el período de aislamiento obligatorio.

## **ALIMENTACION**

En esta situación de aislamiento preventivo y obligatorio, recomendamos:

- Realizar 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena aunque los horarios no sean los habituales.
- Si entre las comidas principales pasan muchas horas y quiere realizar alguna colación, elegir preferentemente alimentos saludables; como frutas frescas o desecadas, frutos secos, un vaso con leche descremada, un yogurt descremado, un trozo de queso bajo en grasas.
- Desvincular la comida de las emociones, por ejemplo, por aburrimiento y de las situaciones de estrés. [1] [2]
- Comer solo un plato por comida.
- Incluir durante el día, gran variedad de tipos de alimentos. Por ejemplo: verduras y frutas de estación, legumbres, cereales integrales, carnes, huevos, pastas, lácteos descremados, garantizando así el consumo de suficientes de vitaminas y minerales.
- Como medida preventiva, para no salir de manera frecuente para hacer las compras y realiza una compra grande, se recomienda almacenar los alimentos siempre fijándose fecha de vencimiento y tratando de sólo preparar lo justo para poder manejar el control de la porción.
- Evitar el picoteo.
- Hidratarse preferentemente con agua potable. Agua mineral o agua corriente.
- También se recomiendan las infusiones sin azúcar agregada [3].
- Incluir alguna comida que resulte placentera, algo rico, dulce o salado según prefiera y si no tiene contraindicado. Una porción chica. Por ejemplo: un alfajor chico, un bombón, un bloquecito de chocolate, un sándwich con jamón y queso, preferiblemente con pan integral.

- Aprovechar este tiempo en el hogar para realizar una alimentación variada y equilibrada, como base para un estilo de vida saludable.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Muchas personas realizaban actividades en el gimnasio, parques, clubes para mejorar su estado físico. Sin embargo, hoy, todos estos lugares están vedados y debemos encontrar en nuestro hogar nuevos espacios para movernos y aprovechar o reforzar todos los efectos positivos que podemos conseguir con la práctica de actividad física regular. [4]

- Recomendamos tratar de cortar el sedentarismo cada 30, 45 minutos, parándose y moviéndose al menos 2 minutos. Esta acción es fundamental para activar el gasto de energía en el cuerpo. Por ejemplo: Al estar trabajando en la computadora, pararse y realizar varias vueltas caminando por la casa, levantarse del sillón y realizar varias series de flexiones de brazos contra la pared utilizando el propio peso, entre otros.
- Empezar a realizar ejercicio físico de manera gradual, hasta poder llegar a 20, 30 o más minutos por día. Hay muchas opciones de clases gratis online para seguir.
- Realizar siempre movimientos ligeros, aquellos que permiten hablar cómodamente como si se estuviera en reposo. [5]
- Progresar a ejercicios de moderada intensidad solo cuando el cuerpo lo permita.
- Detener el ejercicio si se siente dolor u otro síntoma no confortable.
- Antes de realizar ejercicio físico intenso se requiere siempre de un chequeo médico.

## MANEJO DE LAS EMOCIONES

Estos días que nos llevan a permanecer obligatoriamente más tiempo encerrados, pueden aparecer discusiones o conflictos con quienes compartimos el aislamiento. También estas emociones pueden desencadenar en elegir mal la cantidad y calidad de alimentos. [1]. Es un momento clave para lograr mantener o mejorar el manejo de nuestras emociones y motivarnos.

- **Pensar en positivo:** Los pensamientos van a influir decisivamente en cómo afrontar cada día. Si se logra hacerlo con una visión positiva las cosas fluirán más armoniosamente. Pensar en positivo suena fácil, pero todos sabemos que en algunos momentos, resulta bastante difícil. Los siguientes puntos pueden ayudar.
- **Meditar:** hay muchas opciones gratis online para tomar clase de yoga. Buscar dentro del lugar donde habita, un espacio donde pueda realizar esta práctica y estar tranquilo. También ayuda respirar profundo, de una manera consiente, cerrar los ojos y reconocer qué es lo que está pasando internamente sin reprimir la emoción. Técnicas de mindfulness o yoga pueden ayudar.
- **Hablar:** En este tiempo en que no podemos encontrarnos con amigos y familiares, la tecnología nos permite contactarnos con ellos. Cuando hablamos con alguien cercano sobre lo que nos preocupa, los pensamientos adquieren una nueva dimensión, se visibilizan y se ponen en perspectiva.

## LA MOTIVACIÓN DURANTE EL AISLAMIENTO

Es importante entender el concepto de motivación y saber manejarlo en estas situaciones. La motivación es el proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad. Es un principio básico en la conducta de los seres humanos, nadie se mueve sin alguna motivación, sin una razón para ello. Estar motivado significa llevar a cabo las tareas diarias sin que supongan una carga pesada y nos mantiene activos. Pero no sólo eso, la motivación tiene relación con otras variables psicológicas,

como el nivel de estrés, la autoestima, la concentración, etc., y, tiene un efecto en la salud y el bienestar.<sup>(2)</sup>

La motivación extrínseca hace referencia a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad. Por tanto, este tipo de factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás.

La motivación intrínseca hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa. Se asocia a los deseos de autorrealización y crecimiento personal, y está relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad, lo que permite que una persona se encuentre en “Estado de Flujo” al realizar la misma. “El flujo es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma”.

La motivación es la clave para entender por qué los seres humanos nos mantenemos tenaces persiguiendo ciertos logros que parecen no dan ningún fruto a corto plazo.

El discurso interno es uno de los factores clave a la hora de motivarte. Todos tenemos una pequeña vocecilla interna que puede ayudarnos o boicotarnos.

Debemos aprender a gestionar su influencia y ser conscientes de que nuestro estado mental es la clave para que podamos fijarnos objetivos y cumplirlos. Si tienes demasiados pensamientos negativos, ha llegado la hora de eliminarlos e ir sustituyéndolos por pensamientos y creencias que jueguen a tu favor.

- **Modifica tu lenguaje gestual y corporal:** Cuando el estado emocional no es óptimo, los pensamientos negativos pueden surgir con facilidad. Prueba sonreír más a menudo y mejorar tu postura corporal. Esto ayudará a que tengas una mejor comunicación no verbal y a promover un mejor estado de ánimo.

---

<sup>2</sup> Extractos de Revista “Psicología y Mente”

- **Cambia tu perspectiva sobre las cosas:** Prueba para reflexionar sobre tu punto de vista, quizá te des cuenta de que no eres totalmente racional a la hora de valorar lo que sucede en tu entorno. Por ejemplo, en vez de pensar “Estoy viviendo un momento complicado en el que tengo un montón de problemas”, puedes probar a cambiar el marco y enfocarlo así: “estoy afrontando ciertos retos que me están exigiendo mucho, pero estoy en el camino de hallar soluciones”. Este pequeño cambio de actitud puede ocasionar una gran mejora en la percepción de las cosas.
- **La importancia de la creatividad:** Busca de realizar una actividad artística o creativa, como escribir, dibujar o tocar un instrumento musical, puede ser una buena forma para mejorar el estado de ánimo.
- **Valora las pequeñas cosas:** haz consciente todas las cosas positivas que tienes a tu alrededor. Elabora una lista con las cosas de las que puedes sentirte feliz y agradecido, tu estado emocional mejorará. En ocasiones, muchos aspectos positivos de la vida pasan desapercibidos.

### Referencias Bibliográficas

- [1] M. E. D. Braden A y E. E. Watford T, «Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?,» *Appetite*, vol. 1, nº 125, pp. 410-417, 2018.
- [2] Behavioural Science Institute, Radboud University Nijmegen, Nijmegen, The Netherlands. Department of Health Sciences, Faculty of Science, Amsterdam Public Health research Institute, «Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity,» *Current Diabetes Reports*, vol. 18, nº 6, p. 35, 2018.
- [3] Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietéticas - Nutricionistas, «Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19,» 2020.
- [4] J. Ratey, *La Ciencia Nueva y Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro*, Escuela de Medicina de Harvard.
- [5] *Journal of Hepatology*, vol. 66, pp. 142 -152, 2017.