



Mar del Plata, Junio de 2021

### **"No estoy gordo estoy inflamado"**

Este anuncio, dicho por pacientes, que hemos tomado a risa en alguna oportunidad, tiene algo de verdad. Hoy a la obesidad se la considera una enfermedad crónica de bajo/moderado grado de inflamación según el nivel de la misma. Esto significa que el sistema inmune está alterado por estar muy ocupado luchando contra los depósitos de grasa que están donde no debieran. Esta inflamación es similar a la que vemos en muchas enfermedades de base inmunológica como por ejemplo varios reumas y enfermedades metabólicas como la diabetes.

Si a esto le sumamos el stress que genera la situación pandémica actual, lo cual como es sabido este provoca alteración en las defensas, no va a dar como resultado mayor predisposición a adquirir ciertas enfermedades infecciosas incluidas en covid 19, como así mayor complicación de la misma (neumonía). Es por estos motivos que los pacientes con obesidad deben vacunarse tanto contra la gripe como contra la neumonía.

Por lo tanto es fundamental, para evitar estas circunstancias por un lado disminuir el stress y por otro realizar un estilo de vida saludable con ejercitación física y alimentación natural rica en sustancias que mejoren las respuestas inmunes como vitamina d y c, zinc cobre selenios entre otras.

Mantener las defensas altas es fundamental para que nos afecte lo menos posible. Pero vivir semanas de encierro con la incertidumbre que comporta esta

situación de emergencia sanitaria puede generar consecuencias psicológicas y físicas

El estrés nos ayuda a adaptarnos a los cambios, pero cuando es excesivo y continuado puede facilitar o predisponer la aparición de ciertas enfermedades... El sistema inmunitario, el encargado de defender a nuestro organismo de agentes patógenos y enfermedades se ve afectado y esto a su vez influye sobre el la producción de hormonas y neurotransmisores.

### **Algunas recomendaciones para fortalecernos:**

- Mejora la calidad de tus pensamientos

Empieza cuestionando y modificando tu forma de pensar rígida. Recuerda que tu interpretación de las cosas es un filtro. Si piensas que algo te va a afectar pero solo hasta cierto punto, lo conseguirás si decides ponerte a trabajar tus pensamientos.

Practica alguna técnica de relajación como la basada en la respiración diafragmática, el mindfulness o la relajación progresiva. Ha sido demostrado científicamente la efectividad de estos ejercicios en el control de los niveles de estrés.

- Cambios de enfoque

No empieces una cosa hasta que no termines otra. Aprende a priorizar y a organizar tu tiempo. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy, pero tampoco hagas hoy todo lo que sí se puede dejar para mañana. Si hay cosas que no son ni urgentes ni importantes, pueden esperar.

- No te sobre exijas:

Querer conseguir en todo momento la perfección no te llevará a ella, más bien te bloqueará y encima te frustrarás. Pon lo mejor de ti en cada cosa que hagas pero no intentes dar más de lo que puedes dar. No se trata de hacer algo perfecto, sino de hacerlo.

Delega en los demás algunas tareas. No puedes hacerlo todo tú solo.

- Busca contención:

Manténgase conectado con su círculo social. Puede mantenerse conectado por correo electrónico, redes sociales, videoconferencia y teléfono.

- No te sobreinformes:

Minimice mirar, leer o escuchar noticias que lo hagan sentir ansioso o angustiado. Es muy importante buscar información sólo en fuentes confiables.

### **Recomendaciones alimentarias:**

- 1) Mantener una buena hidratación: 6 a 8 vasos de agua por día. Evitar el consumo de gaseosas, bebidas alcohólicas y jugos de frutas envasados.
- 2) Realizar las 4 comidas principales.
- 3) Consumir al menos 3 frutas por día y 2 porciones de vegetales.
- 4) Elegir legumbres y cereales integrales.
- 5) Elegir lácteos descremados.
- 6) Consumir carnes rojas (cortes magros) y pollo no más de 3 veces por semana. Aumentar el consumo de pescado. Elegir quesos magros. Huevo a diario. Evitar embutidos y fiambres.
- 7) Consumir frutas secas, semillas, palta, aceitunas y aceites vegetales en crudo.
- 8) Evitar alimentos ultraprocesados y alimentos que contengan azúcares y/o grasas en exceso.
- 9) Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.

## **Evita la contaminación de alimentos:**

- Lava y desinfecta los alimentos que vas a utilizar.
- Lávate las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Trabaja y come sobre superficies limpias.
- Al mezclar los alimentos, no lo hagas con las manos (utiliza espátulas).
- Conserva los alimentos perecederos en la heladera.
- Calienta el alimento a 70°C como mínimo.
- Calcula las cantidades justas que vas a utilizar, para evitar recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador.
- Sirve los alimentos con utensilios limpios.