



# Alimentació en l'excés de pes

L'**obesitat** es defineix com un excés de greix corporal que resulta perjudicial per a la salut. Es denomina sobrepès quan l'excés de pes és menor que en l'obesitat.

L'excés de pes pot **augmentar el risc** de patir malalties cardiovasculars, diabetis, trastorns de l'aparell locomotor i alguns tipus de càncer, entre altres problemes de salut, i pot arribar a produir discapacitat.

Les **causes** de l'excés de pes són moltes i complexes, encara que un estil de vida poc saludable n'és una d'important. Per això, el **tractament** d'aquest trastorn se centra en:

1. Canvi d'hàbits alimentaris.
2. Augment de l'activitat física i reducció del sedentarisme.
3. Suport emocional i psicològic (entorn, família i professionals de la salut).

## Consells sobre canvis alimentaris:

Escull-ne 2 o 3 que et semblin fàcils d'assolir i, un cop integrats en la teva rutina, selecciona'n 2 o 3 més:

- **Basa la teva alimentació** en aliments **vegetals frescos i mínimament processats** —fruites i hortalisses fresques, llegums, fruites seques (sense fregir ni salar)—, farinacis —pa, pasta, arròs, etc.— integrals, oli d'oliva verge.
- Acompanya els aliments anteriors de **petites porcions** de peix, carn blanca i magra, i ou.
- Reserva la **carn vermella** per a un màxim de 2 vegades a la setmana i la **carn processada** —hamburgueses, salsitxes, embotits, etc. per a ocasions esporàdiques.
- Utilitza, com a única font de greix, l'**oli d'oliva verge**, en lloc de margarina, mantega, nata, salses, olis de llavors, etc.
- Redueix al màxim la ingesta de productes **ultraprocessats** i/o rics en sucres, sal i greixos (suc i begudes ensucrades, sucres i mel, snacks tipus patates xips i similars, embotits, galetes, cereals d'esmorzar ensucrats, postres làctiques, salses, plats precuinats, etc.).
- En cada àpat, consumeix **quantitats més grans de verdures i hortalisses** (amanides, cremes de verdures, hortalisses al forn, verdura bullida, etc.) i, en canvi, **redueix les quantitats** dels plats de **pasta, arròs, patata, llegums**, etc. També cal moderar la quantitat de **carns, peix i ous**. Utilitzar plats de postres per a aquests aliments et pot ajudar a controlar-ne les quantitats.
- Beu sempre **aigua**, tant durant els àpats com entre els àpats. De tant en tant, també pots escollir infusions sense sucre i mel o cafè sense sucre, etc.
- Si vols consumir **pa** durant els àpats, escull-lo integral i programa prendre'n una quantitat concreta, per exemple, una llesca.
- Escull la **llet** i els **iogurts** naturals sense sucres afegits. No abuis del **formatge**, i escull-lo fresc o tendre.

## Altres estratègies alimentàries, d'activitat física i emocionals:

- **Evita menjar sense gana** i evita acabar-te el menjar si ja tens sensació de plenitud.
- **Seu a taula** per menjar sense fer res més (televisió, telèfon intel·ligent, tauleta, ràdio, lectura, etc.).
- **Menja lentament** i gaudint del menjar, parant atenció als sabors, les textures i la temperatura dels aliments.
- Deixa sobre la taula els **coberts** entre mossegades.
- Porta un **registre diari**, per prendre'n consciència, del teu comportament alimentari (entrepanes, volum dels àpats, etc.) i per identificar els desencadenants que fan que mengis quan no tens gana (veient la televisió, utilitzant un telèfon o una tauleta, en passar per davant d'una fleca, sentint avorriment i frustració, etc.).
- Organitza't i segueix una pauta del **nombre d'àpats** en funció dels teus horaris i les teves activitats, i **evita picar** aliments fora d'aquestes pautes.
- Si tens **gana fora dels àpats** pautats, escull una peça de fruita, uns bastonets d'hortalisses, llet i iogurts sense sucre, brou vegetal o un grapat de fruita seca.
- Utilitza **coccions** que potenciïn el gust i l'aroma, i que no necessitin molt de greix, com la cocció al vapor, a la papillota, al forn, a la planxa, etc.
- Pots potenciar el gust dels aliments amb **herbes aromàtiques, espècies i altres condiments** com suc de llimona, vinagre, etc.
- **Minimitza** els aliments i les preparacions **fàcils i ràpids de menjar** (filets, hamburgueses, pa de motlle, etc.). Prioritza els aliments que requereixen més masticació per tal d'alentir l'àpat i produir major sensació de sacietat.
- Si menges en **restaurants**, escull els plats que tinguin més verdures i hortalisses i coccions més lleugeres. Evita les coccions i els aliments molt grassos i consumir un excés de pa. De postres, escull fruita fresca i, per beure, aigua.
- Si no fas cap tipus d'**activitat física**, comença per augmentar l'activitat física lligada a les **tasques quotidianes**: anar a peu o amb bici a la feina, pujar per les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor, treure el gos a passejar, deixar el cotxe una mica lluny de la teva destinació, evitar estar assegut més de 30 minuts seguits, etc.
- Quan ja siguis més actiu, intenta **augmentar progressivament** l'activitat física fins arribar als 45-60 minuts d'activitat física diària. A mesura que et vagis sentint en millor forma física, en pots augmentar també la intensitat. **Caminar** a bon ritme és la millor opció i també pots provar de practicar alguns **esports** que t'agradin i que no suposin riscos de lesions, com nedar, anar amb bicicleta, etc.
- Pots utilitzar un **comptador de passes** com a estratègia motivadora. Hi ha moltes aplicacions per a mòbil gratuïtes i rellotges que compten les passes.
- Si tens **estrès, ansietat, angoixa** o estàs **desanimat** en relació amb el teu pes i les pautes per a reduir-lo, demana ajuda als professionals de la salut del teu centre.
- Evita seguir "**dietes miracle**" o dietes de moda.

### Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

### Enllaços i recursos:

- [Obesitat. Canal Salut](#)
- [Receptes saludables. Canal Salut](#)
- [Petits canvis per menjar millor. Canal Salut](#)
- [El plat saludable](#)