

4 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

NOTA DE PRENSA

PONEN EL FOCO SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON EL SUEÑO, LOS ALIMENTOS Y LA DIETA PARA BRINDAR RECOMENDACIONES A LA CIUDADANÍA DE UTILIDAD PARA PREVENIR Y CONTROLAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Médicos internistas desmontan mitos y falsas creencias sobre obesidad y brindan consejo con evidencia científica para su correcto control y abordaje

- Entre otros aspectos, reiteran la importancia de buscar siempre consejo profesional para perder peso sin recurrir a “dietas milagro” que pueden poner en riesgo la salud
- Recalcan que no existe “una obesidad buena”, que no es necesario “pasar hambre para adelgazar” y que una “dieta bien planificada y estructurada” permite perder peso de forma saludable
- También reiteran la importancia de no culpabilizar a la persona con obesidad, puesto que la “obesidad no se relaciona con una cuestión de voluntad. En ella influyen muchos factores, entre ellos genéticos, enfermedades predisponentes o fármacos que estén tomando los pacientes, además del entorno social y cultural”

Madrid, 03 de marzo de 2023. – En el marco del **Día Mundial de la Obesidad** que se celebra este **4 de marzo**, médicos internistas de la **Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)** desmontan mitos y falsas creencias relacionadas con la obesidad (**ver vídeo de avance de campaña, [aquí](#)**) de cara a facilitar y promover su correcto control y abordaje en base a la evidencia científica actual y poniendo el foco en aspectos como el sueño, la dieta o el ejercicio, entre otros factores clave.

-Dra. Juana Carretero, presidenta de la SEMI (**vídeo: <https://youtu.be/DBOR7bAbI3k>**). Mito 1“Hay que pasar hambre para

adelgazar (falso): “No, para mantener un peso saludable a la vez que estamos bien alimentados y no pasamos hambre, es fundamental elegir bien lo que vamos a comer. Primero, recuerda que tienes que comer cinco veces al día. Debes incluir proteína en cada una de esas comidas (...) Para aquellos momentos de debilidad en los que pienses que el hambre te puede, elige siempre un picoteo saludable, frutos secos crudos, verduras, zanahoria, fruta (manzana, pera, plátano...o cualquier otra fruta de temporada). Prioriza, además, siempre cocciones para los alimentos que aporten poca grasa, como el vapor, el horno, o una ensalada. No es necesario pasar hambre para mantener un peso saludable, es importante pensar y elegir bien los alimentos y disfrutar comiendo de forma saludable para mantener un peso sano”.

-Dr. **Francisco Javier Carrasco**, internista SEMI ([vídeo: https://youtu.be/YPFHdwVdYIQ](https://youtu.be/YPFHdwVdYIQ)). **Mito 2 “dormir engorda (falso)”:** “Es justamente lo contrario. De hecho, las personas que duermen menos de cinco horas tienen muchas más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad que aquellas que duermen alrededor de siete horas. La calidad del sueño es fundamental para prevenir la obesidad. Las personas que duermen menos de cuatro horas pueden tener un incremento del 70% de la probabilidad de desarrollar sobrepeso u obesidad y esta se reduce al 25% cuando duermen menos de seis horas. El organismo es capaz de quemar aproximadamente una caloría por kilo de peso y hora de sueño. Teniendo en cuenta que si una persona pesa 80 kilos (80 calorías por 7 horas), aproximadamente quemaría 560 calorías durante el sueño. Durmiendo quemamos más calorías que estando tumbados despiertos sin hacer nada. Hay que desmitificar el hecho de que dormir engorda, es lo contrario. **Debemos tener un sueño de calidad y con unas mínimas horas para preservar nuestra salud y esto facilita la pérdida de peso**, junto a otros factores”.

-Dr. **Pablo Pérez Martínez**, internista SEMI ([vídeo: https://youtu.be/IJb4OtcXrDw](https://youtu.be/IJb4OtcXrDw)). **Mito 3 sobre el “consumo de aceite de oliva”:** “He oído que el aceite de oliva es una grasa saludable y, por tanto, puedo consumir todo lo que quiera (falso). Sí es cierto que el aceite de oliva virgen es la grasa más saludable que existe, y ha demostrado que puede prevenir las enfermedades cardiovasculares; sin embargo, al igual que el resto de las grasas, su aporte calórico no es

desdeñable. Entonces, dentro de una dieta variada y equilibrada, debemos consumir a diario aceite de oliva virgen, pero siempre sustituyendo a otro tipo de grasas, como las animales o las grasas trans que abundan en los alimentos ultraprocesados. Por tanto, consumo de aceite de oliva sí, también en las personas que presentan sobrepeso u obesidad”.

-Dr. José María Fernández, internista SEMI (vídeo: <https://youtu.be/9o4e9UMdW2Q>). **Mito 4 “operación bikini”:** “llega el verano. ¿Operación bikini? No. Cuando te plantees hacer una dieta, no busques una dieta rápida, que simplemente genera una bajada de peso muy rápida y puntual, para luego recuperarlo incluso más de dónde partías. Busca aquellas dietas estructuradas que cambien nuestros hábitos de vida no sólo alimenticios, sino de ejercicio físico, que te permitan mantener ese peso y reducirlo de forma progresiva en el tiempo; para mejorar la salud y prevenir la obesidad y todas sus complicaciones a largo plazo”.

-Dra. Lola López, internista SEMI (vídeo: <https://youtu.be/dbMv8sfvdSo>). **Mito 5 “La fruta: ¿engorda?”:** “Cuando nos planteamos realizar una dieta saludable, uno de los grupos alimenticios más controvertidos suele ser la fruta. Existe una regla no escrita de que la fruta engorda, sobre todo si se usa como postre después de la comida o las cenas. Todo esto no tiene rigor científico. ¿La fruta engorda? No ¿De dónde viene su mala fama? Sobre todo de su sabor dulce. La fruta contiene fructosa que al igual que la glucosa es un azúcar simple y tiene el mismo número de calorías (4 por gramo). La diferencia de la fructosa radica en sus propiedades y al ir mezclada con fibra no genera tantos picos de insulina y no se le da al cuerpo la señal de que acumule la energía en forma de grasa. Si el problema no está en el aporte calórico de la fruta, el problema puede ser que venga en cuándo escogemos consumir la fruta. La fruta es una buena forma de terminar una comida y nos permite evitar otros alimentos más ricos en grasa o hidratos de carbono. En dietas de pérdida de peso, se recomienda separarla de la comida y tomarla a media mañana o media tarde. La fruta es una buena opción saludable, fresca mejor que deshidratada (por su concentración de azúcar más alta), y a ser posible que sea de temporada y de cercanía”.

-Dr. **Pedro Pablo Casado, internista SEMI** ([vídeo: https://youtu.be/C84CD9ye0dM](https://youtu.be/C84CD9ye0dM)). **Mito 6 “¿Se puede hablar de ‘obesidad de la buena’? No”**: “Aceptar que hay una obesidad buena es un error. Es cierto que existe un perfil de obesidad con mayores implicaciones metabólicas y de riesgo incrementado para desarrollar ciertas enfermedades con respecto a otras personas con una obesidad de menor riesgo, lo que hoy en día todavía se pugna en definir como “personas metabólicamente sanas”. Pero este concepto puede llevar a error, pues cualquier tipo de obesidad tiene implicaciones deletéreas para la persona que la padece en comparación con la persona con normopeso o peso normal”.

-Dr. **Pablo Miramontes, internista SEMI** ([vídeo: https://youtu.be/6p0fbZjsWQc](https://youtu.be/6p0fbZjsWQc)). **Mito 7 sobre “dietas milagro”**: “Cuando tenemos sobrepeso u obesidad la primera tentación o idea puede ser bajar peso por nosotros mismos y recurrir a las mal llamadas y mitificadas ‘dietas milagro’, que carecen de la base científica y el rigor suficiente para hacer un tratamiento adecuado, además basan su éxito en una gran restricción alimentaria que nos puede llevar a estados carenciales que son malos para la salud. Siempre que queramos perder peso debemos ponernos en manos de un profesional que nos propondrá una dieta adecuada para nosotros y que podremos llevar a cabo con un horizonte a largo plazo pensando en nuestra salud y no con fines que en muchos casos son meramente estéticos. Una dieta adecuada no pondrá en riesgo nuestra salud y evitaremos otro tipo de problemas”.

-Dra. **Marta Toral, residente de Medicina Interna de SEMI** ([vídeo: https://youtu.be/Af_DHpSdg_0](https://youtu.be/Af_DHpSdg_0)). **Mito 8 “la obesidad tiene que ver con una cuestión de voluntad (falso)”**: “La obesidad no se relaciona con una cuestión de voluntad. En ella influyen muchos otros factores, como pueden ser genéticos, enfermedades predisponentes, fármacos que estén tomando los pacientes, el entorno cultural, el entorno social..., por tanto antes de juzgarles debemos entender la situación personal de cada uno”.

Sobre la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)

La [Sociedad Española de Medicina Interna \(SEMI\)](#) integra a más de **8.000 médicos internistas** de toda España. Entre sus objetivos prioritarios, se encuentran el de potenciar la investigación en este campo, así como aunar los esfuerzos de los distintos grupos de trabajo

que conforman parte de la Sociedad. En la actualidad, son un total de **22 los grupos o subgrupos monográficos de patologías prevalentes** o áreas de interés dentro de la Medicina Interna, especialidad médica que se define por la visión global del paciente y desempeña un papel central en la atención a los pacientes crónicos complejos. Fundada el **8 de febrero de 1952**, este año 2022 la sociedad médico-científica cumple su **70º aniversario**. Para más información, visita www.fesemi.org y sigue su actualidad en [Twitter](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#) e [Instagram](#).

Para más información SEMI:

Óscar Veloso

Responsable de comunicación

Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)

oscar.veloso@fesemi.org / 915197080 / 648163667