

Exercici físic en pacients obesos o amb sobrepès

L'obesitat i el sobrepès es relacionen normalment amb poca activitat física i una alimentació massa rica en calories.

Per tractar-ho, cal que millori la seva dieta i augmenti l'activitat física.

Els pacients amb sobrepès o amb obesitat es cansen amb més rapidesa, es troben més pesats en tenir que mobilitzar més pes corporal i eviten amb freqüència fer exercici per un problema d'imatge corporal.

Acostumen a ser pacients sedentaris des de fa anys que no assimilen l'exercici físic com una activitat habitual més en el seu dia a dia.

Consells i precaucions

És fonamental **modificar l'estil de vida**. Per aconseguir-ho cal un estímul intens, positiu i mantingut.

Recomanem **caminar almenys una hora diària**. Als cap de 3 dies de no realitzar exercici els seus beneficis comencen a perdre's.

- Comenci amb **activitats físiques suaus i tandes curtes**, que evitin un cansament precoç, dificultat respiratòria intensa o lesions. Caminar seria l'exercici ideal, així com petits passejos en bicicleta en terreny pla, balls de ritme suau, etc.

- **Poc a poc augmenti la durada i freqüència** més que la intensitat. Millor caminar cada dia dues hores en quatre tandes que mitja hora de footing.



- Comenci i acabi sempre l'exercici amb una intensitat suau.

- Segueixi les indicacions del personal sanitari o dels monitors.

- Eviti impactes sobre les articulacions sotmeses a l'excés de pes. **Els exercicis a l'aigua són ideals**. Pot realitzar-los a la part de la piscina on toqui de peu amb comoditat.

- Utilitzi roba i sabates còmodes.

- **Fer exercici acompanyat**, per exemple, amb amics o familiars, és més divertit i millora les relacions socials.

- Si li preocupa la seva imatge, pot sentir-se millor fent exercici amb altres persones amb sobrepès. Utilitzi roba ampla. Pot fer exercici (caminar) sense fer servir roba d'esport.

- **Millori altres hàbits** del seu estil de vida: **dieta, menys televisió, menys ordinador, deixar de fumar...**

- **Valori els petits assoliments**. La pèrdua de pes acostuma a ser i **HA DE SER** lenta.

- Encara que no perdi pes, **fer exercici físic de forma habitual millora el seu estat de salut**.

- Tingui una actitud positiva: Té més mèrit fer exercici sent obès que tenint un pes normal, perquè la dificultat és més gran.

- Incorporar l'activitat física en la seva rutina habitual costa, però en poc temps notarà que el dia que ho fa se sent millor i més satisfet.

