

Open Acces



Revisió científica
i editorial:

Grup de Treball
d'Educació Sanitària
de la CAMFiC

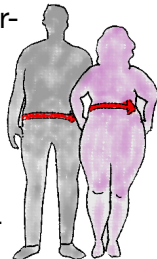
Il·lustracions:

Elvira Zarza

Si reduïm l'excés de greix corporal, la nostra salut hi pot guanyar molt!

Lurdes Alonso, Eva Peguero, Elvira Zarza, Belén Gil Torres, Noemi Morcillo
i Concepció de Ribot

Per reduir l'excés de greix corporal cal que mengem de forma sana i planificada i que fem activitat física.



No vulguem perdre'l massa de pressa. Com qualsevol canvi, requereix temps i constància. No ens hem de deixar vèncer pel desànim.

El pes no és un bon indicador perquè pot variar si tens més o menys múscul o calci als ossos. No centrarem els resultats en el pes.

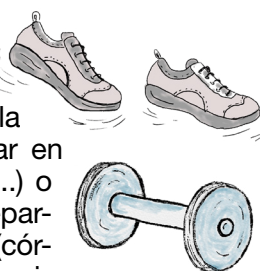
Per saber si anem bé ens fixarem en la reducció de la circumferència de la cintura, en l'augment de vitalitat i energia, la millora de la qualitat de la son, del benestar emocional, la reducció de la hipertensió arterial o la millora dels nivells de colesterol.

Les dietes molt restrictives i ràpides poden fer perdre musculatura i causar un efecte rebot, augmentant la massa grassa quan les deixem.

Cal que adoptem uns hàbits saludables que ens ajudin a assolir pas a pas el nostre objectiu de perdre greix corporal i a mantenir-lo en el temps:

Activitat física

Farem activitat física moderada durant 30 minuts, cinc dies a la setmana (caminar, anar en bicicleta, ballar, nedar...) o vigorosa 75 minuts repartits durant la setmana (córrer, saltar a la corda, pujar escales...).



No ens oblidem dels exercicis de força, un parell de cops per setmana per treballar la musculatura.

La cistella de la compra i la cuina

Planifiquem els menús que menjarem.

Anem a comprar sense gana i amb una llista tancada. Triem aliments de temporada i proximitat

No tinguem a casa coses que hem decidit no menjar.

Cuinem quan no tinguem gana.

Alimentació recomanada:

Menjar de forma equilibrada, variada i suficient.

- Beure 1,5-2 l d'aigua o infusions al dia.
- Eliminar els refrescos ensucrats.
- Eliminar totes les formes d'alcohol (vi, cervesa, combinats, etc.).
- Augmentar la quantitat de fibra en els àpats principals (verdures cuites i crues, llegums, cereals integrals).
- Utilitzar oli d'oliva verge extra com a greix principal, i fem coccions senzilles, com bullir, planxa, brasa, forn, microones, papillota...
- Eliminar els sucres afegits de la dieta: mel, sucre, confitures, caramels, begudes ensucrades, suc de fruita, brioxeria, pastissos...
- Fer servir el Mètode del Plat: la meitat de l'àpat seran verdures i hortalisses, un quart de proteïnes i un quart d'hidrats de carboni (arròs, patata, pasta...).

Els àpats

Exemples de dinar o sopar, seguint les proporcions del Mètode del Plat:

- Amanida variada (50%), llegum (25%) amb arròs integral (25%) i verdures, i una fruita.
- Saltat de verdures (50%), pollastre a la planxa (25%) amb un flam d'arròs integral (25%) amb tomàquet i una fruita.
- Espinacs amb panses i pinyons (50%), peix a la planxa (25%) amb patata al forn (25%) i un iogurt.



Com citar l'article:

Alonso L, Peguero E, Zarza E, Gil Torres B, Morcillo N, de Ribot C. Si reduïm l'excés de greix corporal, la nostra salut hi pot guanyar molt. But At Prim 2025; 43: 22.