

Peso bajo, forma saludable de aumentarlo

La pérdida de peso es un problema grave en los Estados Unidos. Los consumidores ven constantemente anuncios e informes de noticias sobre dietas de moda, productos llamativos y píldoras mágicas que prometen ayudar a bajar de peso.

Teniendo en cuenta que la actual «batalla contra la gordura» está en una posición importante para tanta gente, ser demasiado delgado puede parecer un buen problema. Pero la realidad es que estar por debajo del peso apropiado puede causar problemas de salud también.

El camino hacia una mejor salud

La grasa tiene una mala reputación por causar que la gente tenga sobrepeso y obesidad. Sin embargo, no todas las grasas son malas. De hecho, la descomposición y el almacenamiento de energía (calorías) en forma de grasa son buenos. Es sólo una de las muchas maneras en que el cuerpo utiliza los alimentos para funcionar, sanar y crecer.

La energía almacenada de la grasa ayuda a realizar un trabajo físico o entrenamiento intenso. Desempeña un papel clave en el desarrollo del cerebro, y en la prevención de la inflamación (hinchazón) y los coágulos sanguíneos. La grasa también contribuye a la salud del cabello y la piel.

Se puede determinar si está por debajo de su peso mediante el uso de un calculador de [Índice de Masa Corporal \(IMC\)](#). Esta herramienta en línea considera su peso, altura, edad y sexo para calcular un resultado. Si su IMC es inferior a 18.5, está por debajo de su peso normal. Su médico también puede ayudar a determinar si usted está por debajo del peso apropiado teniendo en cuenta su altura, su peso, lo que come y su nivel de actividad.

Su médico lo puede poner en un programa de aumento de peso si usted está por debajo del peso apropiado. Sin embargo, esto no es un permiso para volverse loco con la comida chatarra. El aumento de peso saludable requiere un enfoque equilibrado, al igual que un programa de pérdida de peso.

Comer comida chatarra puede provocar aumento de peso. Sin embargo, no va a satisfacer la nutrición que su cuerpo necesita. Incluso si la grasa, el azúcar y la sal en la comida chatarra no da como resultado un peso adicional, aún puede dañar su cuerpo. Para un aumento de peso saludable, los siguientes consejos pueden ayudar:

- **Añada calorías saludables.** No es necesario cambiar drásticamente su dieta. Puede aumentar las calorías al agregar coberturas de nueces o semillas, queso y guarniciones saludables. Intente comer almendras, semillas de girasol, frutas o cereales integrales, pan integral tostado.
- **Ingiera comidas nutritivas.** En vez de comer calorías vacías y comida chatarra, coma alimentos ricos en nutrientes. Considere consumir carnes de alto valor proteico, que pueden ayudar a que desarrolle músculo. Además, elija los carbohidratos nutritivos, tales como arroz integral y otros granos enteros. Esto ayuda a asegurar que su cuerpo reciba la mayor nutrición posible, incluso si tiene una reducción del apetito.
- **Consuma bocadillos.** Disfrute de los refrigerios que contienen gran cantidad de proteínas y carbohidratos saludables. Considere opciones, como frutos secos, barras o bebidas proteicas, y galletas con hummus o mantequilla de maní. Además, disfrute de los refrigerios que contienen «grasas buenas», que son importantes para un corazón sano. Los ejemplos incluyen nueces y aguacates.
- **Coma comidas pequeñas.** Si usted está luchando con una falta de apetito, debido a problemas médicos o emocionales, comer grandes cantidades de comida puede no parecer atractivo. Considere comer comidas pequeñas durante todo el día para aumentar su consumo de calorías.
- **Aumente su masa muscular.** Mientras que el exceso de ejercicio aeróbico quema calorías y trabaja en contra de su meta de peso, el entrenamiento de fuerza puede ayudar. Esto incluye el levantamiento de pesas o yoga. Aumenta de peso mediante el desarrollo de músculo.

Antes de comenzar un programa de aumento de peso, hable con su médico. El bajo peso se puede deber a un problema de salud subyacente. En ese caso, no se corregirá mediante cambios en la dieta. Su médico podrá ayudar a controlar su progreso. Se asegurará de que esté realizando cambios saludables.

Aspectos a tener en cuenta

Normalmente, las personas que están por debajo del peso apropiado no están recibiendo suficientes calorías para alimentar sus cuerpos. A menudo, sufren también de desnutrición. La desnutrición significa que no están tomando suficientes vitaminas y minerales de los alimentos. Si usted está por debajo del peso apropiado, puede estar en riesgo de sufrir los siguientes problemas de salud:

- **retraso en el crecimiento y el desarrollo.** Esto es especialmente cierto en los niños y adolescentes, cuyos cuerpos necesitan gran cantidad de nutrientes para crecer y mantenerse sanos.

- **Huesos frágiles.** Una deficiencia de vitamina D y calcio, junto con el bajo peso corporal, puede debilitar los huesos y producir [osteoporosis](#).
- **Sistema inmunológico debilitado.** Cuando usted no recibe suficientes nutrientes, su cuerpo no puede almacenar energía. Esto hace que sea difícil combatir enfermedades. También puede ser difícil para su sistema inmunitario recuperarse después de estar enfermo.
- **Anemia.** Esta afección puede ser causada por no tener suficiente hierro, ácido fólico y vitamina B12. Esto puede causar mareos, fatiga y dolores de cabeza.
- **Problemas de fertilidad.** En las mujeres, el bajo peso corporal puede dar lugar a períodos irregulares, falta de períodos e infertilidad.
- **Pérdida de cabello.** El bajo peso corporal puede hacer que el cabello se debilite y se caiga fácilmente. También puede causar que la piel se debilite y se seque y problemas de salud con los dientes y las encías.

Muchas personas con bajo peso están físicamente saludables. El bajo peso corporal se debe a una variedad de causas, incluidas:

- **La genética.** Si usted ha sido delgado desde la escuela secundaria y es normal en su familia, lo más probable es que haya nacido con un metabolismo más rápido de lo normal. También puede tener poco apetito de forma natural.
- **Mucha actividad física.** Si es un atleta, probablemente sabe que los entrenamientos frecuentes pueden afectar su peso corporal. Sin embargo, una gran actividad física también puede ser una parte de un trabajo activo o una personalidad enérgica. Si está de pie durante mucho tiempo, es posible que queme más calorías que las personas que son más sedentarias (inactivas).
- **Estar enfermo puede afectar su apetito y la capacidad del cuerpo para usar y almacenar los alimentos.** Si recientemente ha perdido mucho peso sin intentarlo, puede ser un signo de enfermedad, tales como [problemas tiroideos](#), [diabetes](#), enfermedades digestivas, o incluso cáncer. Hable con su médico acerca de la pérdida de peso repentina.
- **Algunos medicamentos recetados pueden causar náuseas y pérdida de peso.** Algunos tratamientos, como la quimioterapia, pueden reducir el apetito y empeorar la pérdida de peso debido a la enfermedad.
- **Problemas psicológicos.** Nuestro bienestar mental afecta cada parte de nuestras vidas. Cosas como el [estrés](#) y la [depresión](#) pueden alterar los hábitos alimenticios saludables. Los temores y las distorsiones graves de la imagen corporal pueden conducir a trastornos de la alimentación. Si usted está sufriendo problemas emocionales perjudiciales, hable con su médico. Puede ayudarlo a obtener la atención, asistencia o asesoramiento que necesite.

Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Cómo puedo subir de peso si no tengo hambre?
- ¿Estar por debajo del peso apropiado es más grave para los bebés?
- ¿Cuáles son algunos alimentos saludables y asequibles para ayudarme a subir de peso?
- ¿Debo dejar de hacer ejercicio si estoy por debajo del peso apropiado?
- ¿Debo dejar de tomar mi medicamento recetado si estoy por debajo del peso apropiado?
- Saber más:

<https://es.familydoctor.org/maneras-saludables-para-subir-de-peso-cuando-este-es-muy-bajo/>