

# ARTE DE CUIDARTE

Una opción para cuidar tu salud: **NARCISO**

Nutrióloga Maite Muñoz y Dr. Jorge Luis Poo.

Comunicación, Educación y Estrategia en Salud (CEES)

Jardines en la Montaña, Ciudad de México



## PRIMER BOLETIN INFORMATIVO



### ¿En qué consiste el proyecto **NARCISO**?

**NARCISO** es un programa de salud nutricional que te permitirá bajar 10 kilos de grasa. Con ello, tu riesgo de enfermedad se reducirá sustancialmente y estarás en mejores condiciones de salud.

Para aquellos comprometidos con **NARCISO**, el programa les ofrece menor riesgo de diabetes, menor riesgo de hipertensión arterial, menor riesgo de infarto al miocardio, menor riesgo de hígado graso y de cirrosis, menor riesgo de cáncer y desde luego menor peso para tus rodillas y tu columna.

Tu programa **NARCISO** enfoca sus esfuerzos en la opción preventiva. No esperar a que existan complicaciones e iniciar una serie de iniciativas saludables basadas en una mejor alimentación y un programa de ejercicios permanentes que formen parte de tu vida, desde el momento que decidas incorporarte al programa. Es cambiar la medicina heroica, de salvamento, correctiva, por una opción sencillamente preventiva.

### ¿Cuánto dura el programa **NARCISO**?

Tiene una duración de 24 semanas. Antes de iniciar se requiere de una evaluación basal con los siguientes elementos:

- Valoración médica
- Valoración nutricia
- Valoración bioquímica y de gabinete
- Cuestionarios basales (alimentario, de calidad de vida, de prácticas de ejercicio)



### Entonces, ¿Qué se hace en 24 semanas?

El programa **NARCISO** incluye los siguientes beneficios:

- Sesión educativa introductoria
- Asesoría de cómo reportar tus indicadores de salud
- 12 ajustes de dieta personalizada, mediante correo electrónico
- Programa de ejercicio
- Boletines informativos
- Actualización de encuestas
- Evolución de tus indicadores de salud
- Pláticas y/o seminarios de salud, presenciales y/o virtuales



## ¿Sabías cuáles son los beneficios de bajar 10 kilos de peso?

1. Disminución de la mortalidad total en un 20-25%
2. Disminución de la mortalidad relacionada con diabetes en un 30-40%
3. Disminución en la mortalidad asociada a cáncer en 40-50%

Por primera vez en la historia se menciona la posibilidad de que los padres tengan una mayor expectativa de vida que sus hijos, si las tendencias actuales de epidemia de obesidad continúan.



## ¿Porqué no son recomendables los programas de reducción rápida de peso?

Algunos programas te ofrecen la misma reducción de peso, por ejemplo en 1-2 meses. Sin embargo, se ha visto que esos programas consisten en dietas demasiado estrictas y a veces recurren a “pastillas de colores” que contienen anfetaminas, hormonas tiroideas o diuréticos. Las anfetaminas actúan inhibiendo el apetito a nivel cerebral y las hormonas tiroideas favorecen la quema de calorías. Sin embargo, con frecuencia se asocian a cambios en el metabolismo, estados de resistencia a sucesivas dietas, desarrollo de piedras en la vesícula, deshidratación, arritmias cardíacas, disfunción tiroideas, deficiencias nutricionales importantes, entre otras complicaciones. Adicionalmente, hasta un 80% de los pacientes recaen y la recaída puede asociarse a mayor sobrepeso.



## ¿Qué tipo de ejercicio recomienda el programa?

Debe ser de tipo cardiovascular entendido como aquel que permite mantener el ritmo cardíaco constante en un periodo de tiempo determinado, como son:

- Caminar
- Nadar
- Trotar
- Pedalear

Lo ideal es que sea de 30-40 minutos por día. En términos coloquiales, el ejercicio es como “una tarjeta de crédito”. El crédito, te permitirá contrarrestar algún excedente de consumo que se pueda presentar.

**COCONAL**, será el patrocinador oficial de este programa de vida saludable, porque tal vez ya estás harto de tanto engaño. No te pierdas la oportunidad de intentar con NARCISO. Te queremos sano, con una dieta nutritiva, rica y variada, con la cultura del ejercicio formando parte de tu vida, guiado de la mano de expertos.

## ¿Porqué debe ser lenta la reducción de peso?

- Permite preservar la masa muscular.
- Porque se enfoca a perder grasa, de predominio abdominal
- Logra un equilibrio gradual en tu metabolismo que impide la ganancia futura de peso
- Permite el diseño de esquemas de alimentación más amplios y variados
- Elimina el mito de pensar que la dieta es sinónimo de “no comer”
- Te ayuda a entender que sí es posible bajar de peso “comiendo”
- En la transición a la fase de mantenimiento, es más fácil preservar la pérdida de peso porque nunca dejaste de comer.

## ¿Porqué solamente funcionan las dietas que se apoyan con ejercicio?

Genéticamente hablando, el hombre ha sido diseñado para sobrevivir en un ambiente totalmente contrario al que vivimos en la actualidad. El hombre de Cro-Magnon experimentaba la necesidad de mantenerse en actividad física constante y se exponía a temperaturas extremas. Ahora, el hombre moderno, si no se mueve engorda.

