



Obesidad y Sobrepeso en Verano:
Retos y Consejos para el Cuidado de la Salud

Cómo mantenerte
hidratado durante
los meses calurosos

Frutas y verduras,
nuestros aliados

¡PASATIEMPOS REFRESCANTES!

Hola
VERANO

Nº 1 Julio 2025



EDITORIAL



Hoy es un gran día para todas las personas que formamos ANPObesidad, el verano llega y con él, llega el primer número del Boletín de noticias de nuestra asociación, y eso nos hace muy felices.

Es para mí y para todo el equipo de trabajo un orgullo presentar en sociedad este boletín que solo pretende hacer llegar y resolver, una vez más, todas las dudas y dar recomendaciones, que las personas que vivimos con obesidad tenemos y necesitamos conocer. Os animo a que podáis participar en las futuras ediciones de una manera activa, y que nos hagáis llegar todas vuestras inquietudes y preguntas, así como nuevas ideas para ir paulatinamente incorporando y hacer de esta iniciativa algo nuestro y para todo el mundo.

De todas las actividades realizadas en estos meses, nos gustaría destacar una que ocupó bastante tiempo organizar y crear, como es la construcción y programación de nuestra página web corporativa. (www.anpobesidad.es)

Un proyecto realizado para y por las personas que viven con obesidad y forman parte de ANPObesidad. Al igual que pasa con este boletín, estamos abiertos a recibir ideas para poder mejorar e incluir vuestro trabajo y vuestra participación, siendo este uno de los puntos clave en esta asociación que solo busca mejorar la calidad de vida de las personas que viven con obesidad. Otro evento que quería destacar y que se celebró en nuestro país el pasado mes de mayo, fue el **ECO2025** (Congreso Europeo del Estudio de la obesidad), celebrado en Málaga y en el que se batieron varios récords, como los 70 defensores de personas que viven con obesidad de todo el mundo y más de 4000 congresistas, entre los que se encontraban casi 1000 profesionales de la salud españoles.

Datos estos que ayudaron a que las instituciones y personas que tienen la potestad de decidir, comprobasen que los mensajes que llegan de toda Europa son exactamente los mismos que aquí nos han ido llegando y que sobre todo se basan en la necesidad primordial del reconocimiento de la obesidad como una **ENFERMEDAD**.

Antes de acabar, me gustaría enviar muchos ánimos a todas aquellas personas que luchamos diariamente contra el estigma hacia las personas que viven con obesidad y decirles que no están solas, es un camino largo, pero que sin duda vamos a poder recorrer. Este es el primer ejemplar de, esperamos, muchos más y nace como punto de unión de las personas que sufren esta enfermedad que, como muchas otras no se elige, y es ella la que decide con quien estar.

Quiero deseáros a todos un estupendo periodo estival, cargado de positivismo y por supuesto en la mejor de las compañías.

Cuidemos nuestra alimentación, seamos precavidos, hidratación máxima y mucho ánimo.

¡Feliz Verano 2025!



SUMARIO

Editorial.....	2
Sumario.....	3
Obesidad y Sobrepeso en Verano.....	4
Como Cuidar Tu Salud En Verano.....	5
Descubre Santander.....	6/7
Frutas y Verduras.....	9
Todo Lo Que Debemos Saber.....	10
Campaña Obesidad (más que una cifra).....	11/12
Pasatiempos.....	13



Obesidad y Sobrepeso en Verano:

Retos y Consejos para el Cuidado de la Salud

El verano es una época del año que trae consigo altas temperaturas, días soleados y más actividades al aire libre. Sin embargo, para las personas con sobrepeso u obesidad, esta temporada puede representar un desafío adicional para la salud. La combinación de calor, sudoración excesiva y dificultades para regular la temperatura corporal pone a estas personas en una situación de mayor vulnerabilidad. A continuación, exploramos algunos de los riesgos más comunes y consejos prácticos para tener en cuenta.

Pérdida de Líquidos y Sales Minerales

Cuando las temperaturas aumentan, el cuerpo se ve forzado a liberar calor a través del sudor. Este proceso es fundamental para regular la temperatura interna del organismo. Sin embargo, en personas con sobrepeso u obesidad, la pérdida de líquidos y sales minerales puede ser más pronunciada. Esto se debe a que el exceso de grasa corporal actúa como un aislante térmico, dificultando la regulación eficiente de la temperatura del cuerpo. El sudor, aunque vital para refrescar el organismo, lleva consigo no solo agua, sino también electrolitos esenciales como el sodio, potasio y magnesio. La pérdida de estos minerales puede afectar el equilibrio del cuerpo, provocando fatiga, calambres musculares y en casos más graves, deshidratación.

Dificultades para Controlar la Temperatura Corporal

Las personas con sobrepeso u obesidad a menudo experimentan mayores dificultades para regular su temperatura corporal. Esto se debe a que el exceso de grasa actúa como un aislante, lo que dificulta la capacidad del cuerpo para disipar el calor de manera eficiente. Como resultado, es más probable que las personas con sobrepeso se sientan más incómodas o incluso sufran golpes de calor si no toman las precauciones necesarias.

Además, el aumento del volumen corporal genera un esfuerzo adicional para el sistema cardiovascular, que debe trabajar más para mantener la circulación sanguínea adecuada. Esto puede hacer que las personas con sobrepeso sean más propensas a experimentar un aumento de la temperatura interna del cuerpo, lo que puede desencadenar malestar general.



Como Cuidar Tu Salud en Verano

1 Mantén una hidratación adecuada:

La pérdida de líquidos a través del sudor es inevitable en verano, pero es aún más crucial para las personas con sobrepeso. Bebe agua frecuentemente, incluso antes de sentir sed, para evitar la deshidratación. Puedes también optar por bebidas isotónicas bajas en azúcar para reponer los electrolitos perdidos.

2 Usa ropa ligera y transpirable:

Elige ropa holgada, de materiales naturales como el algodón, que permita que tu piel respire. Evita prendas oscuras, ya que estas absorben más calor. La ropa adecuada puede ayudar a reducir el malestar térmico.

3 Evita la exposición al sol en las horas pico:

Si puedes, trata de evitar estar al aire libre entre las 11 a.m. y las 4 p.m., cuando el calor es más intenso. Opta por actividades al aire libre en la mañana temprano o al caer la tarde, cuando las temperaturas son más frescas.

4 Come alimentos frescos y ligeros:

Opta por una dieta rica en frutas y verduras frescas, ya que son altas en agua y ayudan a mantenerte hidratado. Evita las comidas pesadas y ricas en grasas, ya que aumentan la carga calórica y pueden hacerte sentir más lento y fatigado.

5 Haz ejercicio con moderación:

Aunque el ejercicio es importante, es vital adaptarlo a las altas temperaturas. Realiza actividades físicas suaves en lugares frescos o durante las horas de menor calor. La natación, por ejemplo, es una excelente opción que puede ofrecer una sensación de frescura y evitar la sobrecarga del sistema cardiovascular.

6 Controla tu peso de manera gradual:

Si bien el verano no es el mejor momento para hacer cambios extremos en tu dieta, es un buen momento para comprometerte con hábitos saludables de largo plazo. Establece metas pequeñas y sostenibles para reducir el peso de manera gradual.

7 Escucha a tu cuerpo:

Si sientes mareos, fatiga excesiva, náuseas o dificultad para respirar, busca sombra o un lugar fresco inmediatamente. No subestimes estos síntomas, ya que pueden ser señales de golpe de calor o deshidratación. Siempre es mejor prevenir que lamentar.

Recuerda que el bienestar durante el verano, como en cualquier otra estación, depende de tomar precauciones adecuadas, especialmente si tienes sobrepeso u obesidad. Mantenerte bien hidratado, cuidar tu alimentación y hacer ejercicio moderado son prácticas fundamentales para disfrutar de la temporada sin comprometer tu salud.

Descubre Santander

Historia, encanto y planes imprescindibles

Un poco de historia:

Santander, capital de la comunidad autónoma de Cantabria, es una joya del norte de España que combina historia, naturaleza y modernidad. Con vistas al mar Cantábrico y rodeada de verdes colinas, esta ciudad portuaria ha evolucionado desde sus orígenes romanos hasta convertirse en uno de los destinos más atractivos para disfrutar del verano.

Fundada oficialmente en 1755, aunque con raíces romanas y medievales, Santander ha sido siempre un punto estratégico del norte peninsular. Tras el gran incendio de 1941, la ciudad resurgió con elegancia, combinando edificios modernos con rincones históricos.



Arte y cultura:

Entre los lugares de visita obligada se encuentra el Palacio de la Magdalena, situado en una península que ofrece unas vistas inmejorables a la bahía.

Fue residencia estival de la familia real española y que hoy se puede visitar por dentro o disfrutar de sus amplios jardines y de sus caballerizas reales.

También destaca el Centro Botín, un moderno espacio de arte moderno diseñado por el arquitecto italiano Renzo Piano, que combina exposiciones culturales de primer nivel con unas vistas únicas desde su terraza.





Playas para todos los gustos:

Durante el verano, Santander brilla con luz propia. El clima es suave y agradable, con temperaturas que rondan desde los 22º a los 25º C, ideales para pasear, disfrutar de la costa o sumergirse en su vida cultural. Uno de los principales atractivos es la Playa del Sardinero, una de las más emblemáticas de la ciudad, con su sugerente paseo marítimo, jardines y vistas espectaculares al mar. Otras playas ofrecen unas alternativas más tranquilas, perfectas para familias o para quien busca relajarse en un perfecto ambiente son el caso de La Magdalena o Los Peligros.

- Clima suave y agradable
- Playas y naturaleza sin masificaciones
- Cultura, historia y arte
- Gastronomía auténtica
- Perfecta para escapadas o estancias largas

Oferta hotelera:

La oferta hotelera de Santander es muy amplia, destaca el Hotel Bahía enclavado en el corazón financiero y administrativo de esta gran ciudad. Este hotel cuenta con una ubicación privilegiada, se sitúa entre la Catedral, el Banco de España, Correos y la Plaza Porticada. Frente a la preciosa bahía, ofrece vistas espectaculares desde sus ventanas.



Cantabria:

El entorno cercano ofrece pueblos y paisajes que merecen una excursión. A tan solo 20 minutos en coche se encuentra Santillana del Mar, conocida como "el pueblo de las tres mentiras" porque ni es santa, ni llana, ni tiene mar, pero es uno de los conjuntos medievales mejor conservados de España. Otro destino imprescindible es Comillas, una villa costera donde destaca El Capricho de Gaudí, una de las pocas obras del arquitecto catalán fuera de Cataluña.



Este verano de 2025, Santander ofrece una combinación perfecta de cultura, naturaleza y relax. Pasear por su bahía considerada una de las más bellas del mundo, degustando su excelente gastronomía o explorando todos los increíbles tesoros que nos brinda Cantabria.

¡Santander, una ciudad para visitar, una ciudad para vivir!



¡es hora de
ponernos las pilas!

Si deseas colaborar con nosotros: *

www.anpobesidad.es | info@anpobesidad.es

* Al tratarse de una asociación totalmente altruista no existe ningún tipo de cuota ni coste alguno para sus socios, colaboradores o simpatizantes.

Porcentaje aproximado de agua en algunos alimentos y frutas comunes en verano.

Estas frutas, verduras y alimentos no solo son refrescantes, sino que también son excelentes para mantenerte hidratado durante los meses calurosos.

FRUTAS

Sandía: 92-94% de agua

Es una de las frutas más hidratantes, ideal para refrescarte en los días calurosos.

Melón (Cantalupo): 90% de agua

Contiene un alto contenido de agua y es excelente para una merienda fresca.

Fresas: 91% de agua

Además de ser muy sabrosas, las fresas son bajas en calorías y ricas en antioxidantes.

Piña: 86% de agua

Con su sabor dulce y ácido, la piña no solo es deliciosa, sino que además nos ayuda a mantener la hidratación.

Naranjas: 86% de agua

Las naranjas son una excelente fuente de vitamina C y agua, perfectas para combatir la deshidratación.

Pepino: 95% de agua

Aunque técnicamente es una fruta, se consume generalmente como vegetal. Es extremadamente refrescante y tiene un alto contenido de agua.

Tomates: 95% de agua

Muy utilizados en ensaladas o jugos, los tomates son otro alimento con un alto contenido de agua.

Uvas: 81% de agua

Son fáciles de consumir como snack, y aunque no tienen tanto contenido de agua como otras frutas, siguen siendo refrescantes.

VERDURAS

Lechuga: 95-96% de agua

Muy utilizada en ensaladas, la lechuga es rica en agua y tiene pocas calorías.

Apio: 95% de agua

Es otra verdura con un alto contenido de agua y fibra, lo que lo convierte en un excelente snack.

Espárragos: 93% de agua

Además de ser refrescantes, los espárragos son una buena fuente de nutrientes y antioxidantes.

Calabacín: 94% de agua

Perfecto para añadir a ensaladas o guisos, el calabacín es otro vegetal que tiene un excelente contenido de agua.

Pimientos: 92% de agua

Los pimientos, especialmente los rojos y los amarillos, son ricos en agua y vitamina C.

Otras Fuentes de Agua

Yogur natural: 85-88% de agua

Aunque no es una fruta ni verdura, el yogur natural es una fuente de hidratación que también aporta probióticos beneficiosos para la digestión.

Leche (de vaca): 87% de agua

Es una bebida hidratante, rica en calcio y otros nutrientes esenciales.

Coco (agua de coco): 95% de agua

El agua de coco es una excelente fuente de hidratación y contiene electrolitos naturales.

Resumen:

Las frutas y verduras frescas son algunas de las mejores fuentes de hidratación natural, especialmente en el verano. Incorporar una variedad de estas opciones en tu dieta diaria no solo te ayudará a mantenerte hidratado, sino que también aportará vitaminas, minerales y fibra a tu alimentación.

TODO LO QUE DEBEMOS SABER...



Dr. Javier Salvador

Especialista en Endocrinología y Nutrición y miembro del comité científico de ANPObesidad.

Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de padecer cáncer.

Se puede decir que las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollo de cáncer, considerándose que hasta el 20% de todos ellos se encuentran relacionados con el exceso de grasa corporal. Influencias genéticas, de estilo de vida, hormonales, inmunológicas y la inflamación crónica entre otras, pueden verse implicadas.

La obesidad repercute negativamente sobre la artrosis a través de diversos mecanismos.

La obesidad se asocia a un riesgo 6,8 veces mayor de desarrollar artrosis de rodillas y aumento de probabilidad de precisar una prótesis de rodilla.

El riesgo de artrosis de cadera y de otras articulaciones que soportan peso (columna, tobillos) también está aumentado respecto a la población sin obesidad. También aumenta la artrosis en articulaciones que no soportan peso como manos y muñecas. La excesiva carga ponderal, así como la inflamación de bajo grado que genera la obesidad (adipoquinas proinflamatorias) son factores contribuyentes para el desarrollo de degeneración del cartílago articular y artrosis.

La diabetes y dislipemia son complicaciones de la obesidad que también favorecen la artrosis.

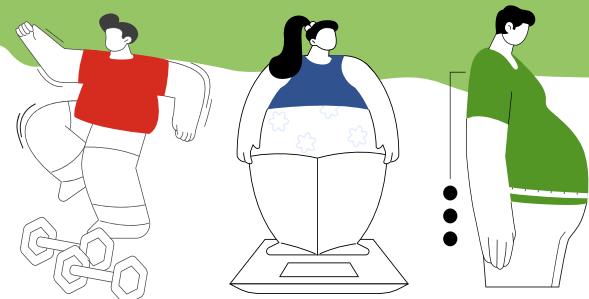
Hipertensión Arterial: Un problema frecuente que puede ser grave si no se trata.

La obesidad incrementa el riesgo de hipertensión arterial en 94%.

Es muy importante que el manguito de toma de tensión sea adecuado para personas con obesidad, recomendándose un tamaño de 20x42 cm y una circunferencia de 45-52 cm.

Realizar la toma con un manguito pequeño ofrece cifras falsamente elevadas.

La hipertensión se asocia con otras complicaciones cardiovasculares como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.



¿Qué debo saber sobre la obesidad?

Algunas cifras de interés

En España, más del 20 % de la población adulta vive con obesidad, es decir 1 de cada 5 personas.

El 70 % de los niños con obesidad en España, hoy en día, supone una de las tasas más elevadas de Europa; serán personas adultas que viven con obesidad.

El coste actual de la obesidad en España es de más del 2,5 % del PIB nacional.

En 2035 la mitad de la población mundial vivirá con obesidad.

¿Qué es la obesidad?

¿Cuáles son sus principales causas y complicaciones?

Es la acumulación excesiva de grasa o adiposidad en nuestro cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud. De hecho, podremos desarrollar más de 200 enfermedades relacionadas con la obesidad.

Es una enfermedad crónica en la que intervienen múltiples factores tanto genéticos o biológicos como ambientales, psicológicos, sociales, económicos, etc. Algunos de ellos pueden ser modificables como la alimentación, el sedentarismo, el insomnio, el estrés, el hábito tabáquico, algunos medicamentos, otras enfermedades concomitantes, entre otros.

¿Qué significa/supone tener sobrepeso u obesidad?

Ambas situaciones impactan negativamente en la salud y es, por tanto, necesario alcanzar un peso saludable, para mejorar la calidad de vida.

La principal diferencia es que el sobrepeso es un paso anterior en la progresión de esta enfermedad, y representa un buen momento para poner remedio. En ambos casos, sobrepeso y obesidad, la salud puede verse comprometida y es necesario ponerse en manos de profesionales sanitarios, que inicien un abordaje terapéutico basado en la última evidencia científica.

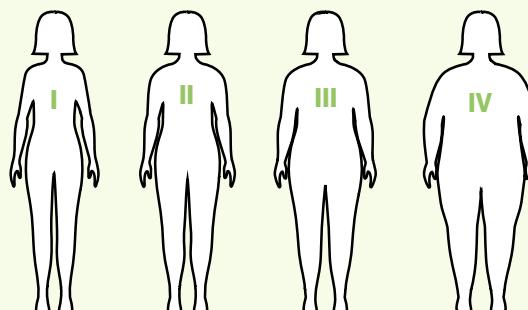
Existen diferentes métodos para evaluar la situación de sobrepeso u obesidad:

El más utilizado es el **Índice de Masa Corporal (IMC)** que es el resultado que se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado (kg/m^2):

Sobrepeso IMC = 25-29,9 kg/m^2

Obesidad IMC = > 30 kg/m^2

- > **Grado I** (Obesidad leve): IMC = 30-34,9 kg/m^2
- > **Grado II** (Obesidad moderada): IMC = 35-39,9 kg/m^2
- > **Grado III** (Obesidad grave): IMC = 40-49,9 kg/m^2
- > **Grado IV** (Doble obesidad grave): IMC = $\geq 50 \text{ kg}/\text{m}^2$



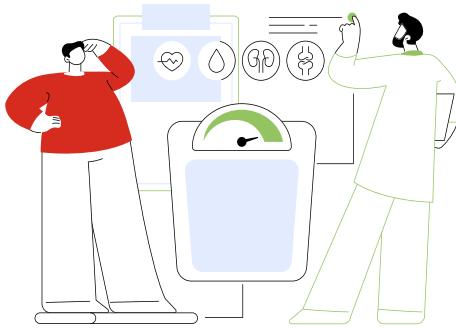
El IMC no proporciona información sobre la distribución ni la funcionalidad del tejido adiposo es por lo que, en la actualidad, se recomienda combinarlo con la medida de otros parámetros como son:

El perímetro o la circunferencia de la cintura (CC):

Obesidad: CC $\geq 102 \text{ cm}$ en hombres y $\geq 88 \text{ cm}$ en mujeres

El índice cintura-altura (WtHR, por sus siglas en inglés):

Obesidad: WtHR $\geq 0,5 \text{ cm}$



Medidas nutricionales y estilo de vida

Un patrón de alimentación basado en vegetales, la incorporación de alimentos ricos en fibra y la actividad física diaria, son tres de los puntos clave.

- Realizar cinco comidas al día, repartiendo los alimentos cada tres o cuatro horas.
- Asegurar la ingesta a lo largo del día de la cantidad correcta de hidratos de carbono complejos como son el pan, el arroz o la pasta (mejor integrales) y de proteínas animales y vegetales (pavo, pollo, pescados, huevo, legumbres y frutos secos).
- Tomar alrededor de 5 piezas al día de frutas y verduras, alrededor de 400 g.
- Evitar consumo de bebidas azucaradas y de alimentos procesados.
- Limitar o evitar el consumo de alcohol.



Actualmente existen alternativas farmacológicas para el control del peso que el médico podría valorar en función de las características individuales y la situación del estado de salud de cada persona.



Referencias:

- Asociación Nacional de Personas que Viven con Obesidad (ANPO). Recomendaciones. Disponible en: <https://anpobesidad.es/>. Último acceso: marzo 2025.
- Alvero-Cruz, J. R., et al. "La bioimpedancia eléctrica como método de estimación de la composición corporal: normas prácticas de utilización." Revista Andaluza de medicina del deporte 4.4 (2011): 167-174.
- Lecube A. et al. "2ª edición Guía Española GIRO: Guía española del manejo Integral de la Obesidad en personas adultas, 2024". Sociedad Española de obesidad (SEEDO). Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/guia-giro>. Último acceso: marzo 2025.

Con el patrocinio de:



Con la colaboración de:



Farmacéuticos

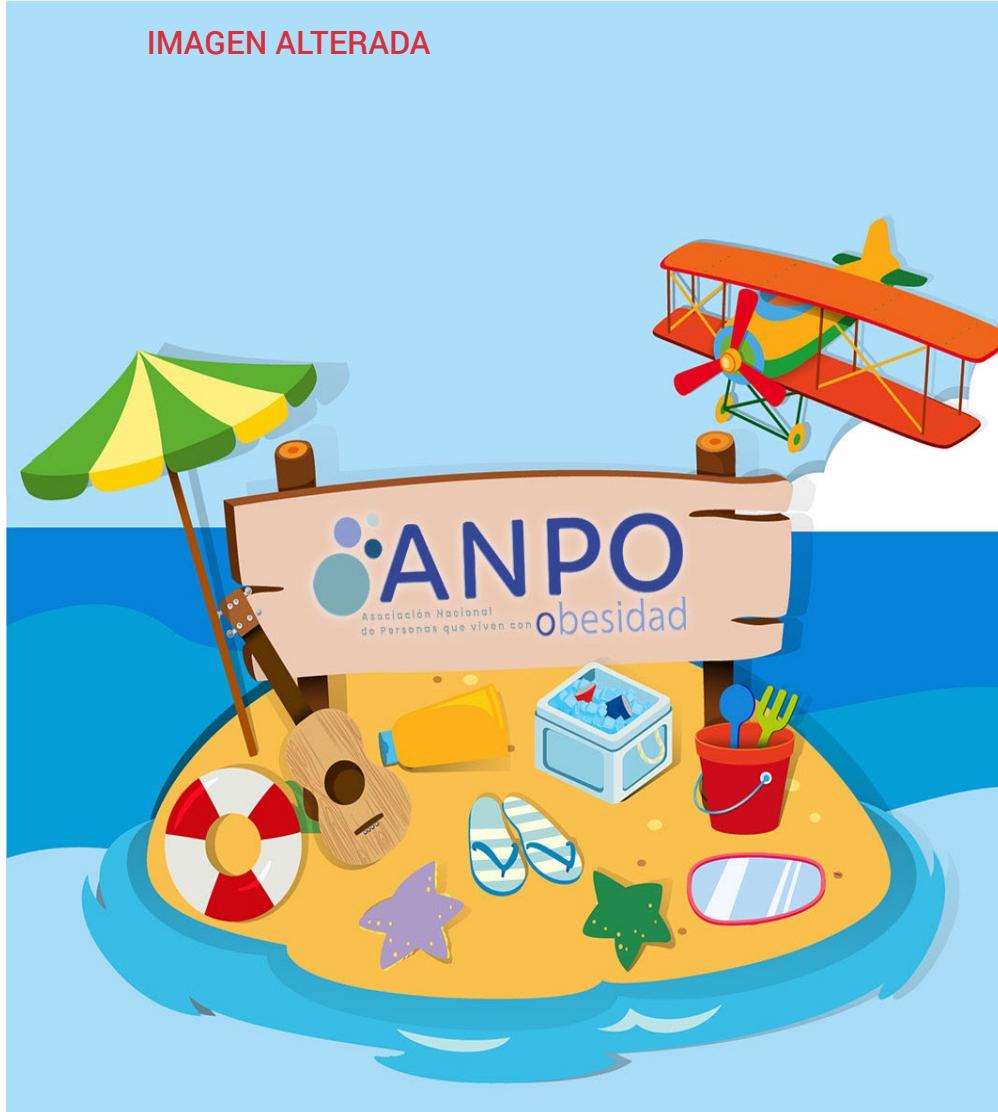
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

10 DIFERENCIAS



IMAGEN ORIGINAL

IMAGEN ALTERADA



Parecen iguales pero...
...no lo son.

Existen diez diferencias.

¿Te atreves a encontrarlas?

SOPA DE LETRAS

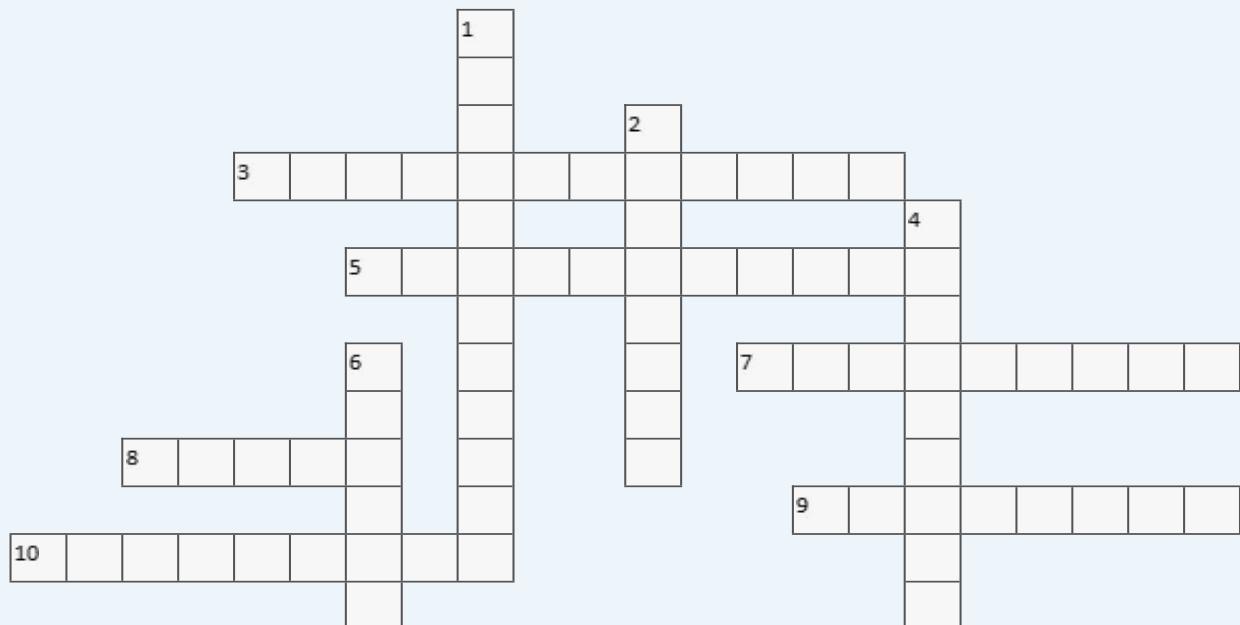
Pueblos españoles con Encanto

M	F	D	M	E	D	I	N	A	C	E	L	I	Q
O	V	P	T	C	B	E	N	A	S	Q	U	E	N
Q	Z	C	U	D	I	L	L	E	R	O	P	B	M
Q	C	B	S	V	C	Q	C	Q	G	H	E	C	O
K	I	K	V	N	A	M	T	G	P	B	Ñ	O	J
T	E	R	W	J	D	N	F	D	H	A	I	M	A
F	M	R	U	M	A	E	R	H	W	K	S	B	C
F	O	I	N	T	Q	R	E	A	N	J	C	A	A
U	R	Y	T	K	U	J	K	U	Z	E	O	R	R
V	E	V	K	R	É	A	I	Q	R	H	L	R	X
K	L	J	Q	G	S	E	I	O	V	E	A	O	T
G	L	S	J	X	N	T	G	Y	T	R	Y	B	Y
O	A	Z	A	H	W	S	Q	B	Q	K	L	B	J
X	R	D	O	L	I	T	E	U	T	N	H	T	Q

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

BENASQUE CADAQUÉS
COMBARRO CUDILLERO
MEDINACELI MOJÁCAR
MORELLA NERJA
OLITE PEÑÍSCOLA

CRUCIGRAMA



Horizontalmente

3. Conjunto de alimentos que consume una persona.
5. Proceso por el cual el cuerpo convierte los alimentos en energía.
7. Ciencia que estudia los alimentos y su efecto en la salud.
8. Estado de completo bienestar físico, mental y social.
9. Exceso de grasa corporal que puede afectar la salud.
10. Actividad física que ayuda a mantener un peso saludable.

verticalmente

1. Estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física.
2. Unidad de medida de la energía que aportan los alimentos.
4. Condición de tener más peso del recomendado para la altura.
6. Medida que relaciona el peso y la altura de una persona.

Porque el tamaño
sí que importa...
También en verano.



ANPO
Asociación Nacional
de Personas que viven con obesidad

www.anpobesidad.es | info@anpobesidad.es