

Impacto de la educación nutricional en el manejo del sobrepeso y obesidad

Impact of nutrition education on the management of overweight and obesity

María Elena Revilla¹

¹Nutricionista, Magister en Gestión y Docencia en Alimentación y Nutrición. Consulta Particular.
E-mail: nut.malenarevilla@gmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Identificar el ambiente laboral como propicio para la intervención nutricional.
- Reconocer el impacto de la educación nutricional en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.
- Generar estrategias relacionadas con el manejo del sobrepeso y obesidad en el ámbito laboral

Resumen

Los adultos pasan cerca del 60% del día en su centro laboral, siendo este un escenario importante para realizar una intervención nutricional que contribuya a combatir el incremento del sobrepeso y la obesidad; así como, sus consecuencias en la salud, como son diabetes mellitus tipo 2, enfermedad cardiovascular, y en el trabajo, como, ausentismo, presentismo y menor productividad. El ambiente laboral, en este sentido, permite desarrollar educación nutricional mediante el diseño intervenciones dirigidas relacionadas con la ingesta de alimentos, rutina y espacio compartido. Las intervenciones han demostrado tener una mejora significativa en los hábitos alimentarios disminuyendo el consumo de total de grasa dietaria e incrementando el consumo diario de frutas y verduras; como también en la pérdida de peso disminuyendo de 0.2 kg. a 6.4 kg. en un periodo de seguimiento de 2 a 18 meses. Además, los estudios refieren que las intervenciones más efectivas han incluido estrategias de promoción de salud como, educación nutricional, utilizando tecnología y la participación de los colaboradores, generando compromiso con los objetivos del programa.

Palabras clave: Sobrepeso, obesidad, educación nutricional, perfil lipídico, glucosa, peso, perímetro abdominal, trabajadores, presentismo laboral, absentismo, dislipidemias.

SUMMARY

Adults spend about 60% of the day in their workplace, this being an important scenario to carry out a nutritional intervention that helps to combat the increase in overweight and obesity; as well as its health consequences, such as type 2 diabetes mellitus, cardiovascular disease, and at work, such as absenteeism, presenteeism and lower productivity. The work environment, in this sense, allows the development of nutritional education through the design of targeted interventions related to food intake, routine and shared space. The interventions have shown to have a significant improvement in eating habits by reducing the consumption of total dietary fat and increasing the daily consumption of fruits and vegetables; as well as weight loss decreasing by 0.2 kg. to 6.4 kg. in a follow-up period of 2 to 18 months. In addition, scientific evidence shows that the most effective interventions have included health promotion strategies such as nutritional education, using technology and the participation of collaborators, generating commitment to the objectives of the program.

Key words: Overweight, obesity, nutritional education, workers, lipidic profile, glucose, weight, abdominal perimeter, presenteeism, absentessism, dyslipidemia.