NUTRICIÓN

Indicaciones

La dietética representa uno de los pilares básicos en el tratamiento de la obesidad.
La obesidad es un grave problema de salud pública, que está adquiriendo tintes epidémicos en las sociedades desarrolladas, y que representa uno de los grandes retos médicos para el próximo siglo.
En la lucha contra la obesidad es fundamental el concepto de abordaje multifactorial y a largo plazo: vida menos sedentaria, ejercicio físico, dieta equilibrada eminentemente hipocalórica, y apoyo de la farmacoterapia; con un control y seguimiento prolongados. Deben siempre rechazarse los tratamientos-relámpago que pueden causar graves desequilibrios metabólicos.

Método

La obesidad es el resultado de un desequilibrio, habitualmente crónico, entre el aporte y el gasto energéticos, que ocasiona un balance energético positivo.
En lo relativo a su composición, las dietas más habituales son las hipocalóricas equilibradas, es decir con un adecuado equilibrio entre hidratos de carbono, grasas y proteínas, amén de minerales, vitaminas y otros elementos esenciales; las dietas disociadas, en las que, por ejemplo, cada día de la semana se consume un solo grupo de alimentos (carnes, pescados, lácteos, verduras, etc), son asimismo dietas hipocalóricas equilibradas. Son también muy eficaces las dietas hipocalóricas hiperproteicas, que siempre deben realizarse bajo estricto control médico; su efectividad se basa en que, amén de ser hipocalóricas y muy fáciles de realizar, generan, por sí mismas, modificaciones metabólicas efectivas en el control del apetito y en la reducción de los depósitos grasos, sin modificación de la masa muscular.
Las dietas pueden ser, además, parcial o totalmente sustitutivas, si se utilizan algunos o todos los alimentos en forma de preparados instantáneos.
Aunque el 70-80% del gasto energético del organismo se produce sin nuestra participación (funcionamiento de los órganos, termoregulación, etc.), es muy importante, de forma complementaria realizar ejercicio de forma regular.

Duración del tratamiento

Es esencial comprender y aceptar el carácter de cronicidad que, salvo excepciones, tiene la obesidad. Se sustenta en aspectos genéticos y constitucionales, en modificaciones de las conductas alimentarias, en la tendencia a un preocupante sedentarismo,... Se investiga en relación a aquellos y se intenta reorientar estas.
Sin embargo, por el momento, todos los autores coinciden en la necesidad de establecer pautas terapéuticas a largo plazo; y controles y seguimiento prolongado, aún después de haber conseguido la reducción ponderal deseada.
En términos generales, con una dieta hipocalórica equilibrada, realizada en régimen ambulatorio, se considera aceptable una pérdida de peso de 1 a 2 Kgrs por semana; con una dieta hiperproteica, también en régimen ambulatorio, se pueden conseguir pérdidas de 3 a 5 Kgrs por semana.

Inconvenientes

El principal inconveniente es la necesidad de resspeto de las pautas terapéuticas establecidas.
Será siempre precisa una reeducación alimentaria para lograr la estabilidad de los resultados.

Comentario

Visto que el sobrepeso y la obesidad sobrepasan, por sus consecuencias en la salud integral de las personas, el ámbito de lo puramente estético, y que, en muchos casos, se corresponden con errores en los hábitos, se hace preciso siempre el consejo higiénico-dietético preventivo.
Cuando aparezcan habrá de recurrirse a la dietoterapia, la farmacoterapia y otros tratamientos complementarios (electroterapia, liposucción, fisioterapia, etc.); y, en algún caso, incluso a la cirugía más radical (gastroplastias).
En razón de la cronicidad del proceso será preciso, además y en muchas ocasiones, un apoyo psicológico, que el médico siempre estará en disposición de proporcionar.