

Introducción

El tratamiento dietético de la obesidad requiere de un enfoque integral que incluya las distintas esferas del paciente (física, psíquica y social) para adoptar un plan nutricional que resulte eficaz no solo en la pérdida de peso, sino también en la mejora de la salud en global y que además sea sostenible a largo plazo.

Diagnóstico



El control del peso es de gran importancia; sin embargo, no debería ser el único objetivo a tener en cuenta. La mejora de salud en general busca la prevención de enfermedades metabólicas, pero los episodios cardiovasculares y neurodegeneración también deben valorarse a la hora de seleccionar una terapia nutricional.

Estrategias para el tratamiento dietético de la obesidad



Uno de los aspectos fundamentales para el éxito de una terapia dietética es la adherencia a largo plazo a esas medidas.

Enfoque terapéutico



EVALUAR

- Valores y objetivos
- Deseo de perder peso
- Causas y condicionantes
- Sesgos del paciente

- Estigma de la obesidad
- Intentos previos
- Habilidades culinarias
- Despistaje de trastornos de la conducta alimentaria



ENFOCAR

- Adaptarse al paciente
- Lenguaje inclusivo
- Decisiones compartidas
- Objetivos de salud global

- Visión a largo plazo
- Metas SMART*
- Trabajo multidisciplinario

*SMART: eSpecificas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales



INTERVENIR

- Basarse en la evidencia científica
- Plan sostenible
- Control de porciones

- Alimentación consciente
- Lectura de etiquetas
- Hidratación adecuada

MONITORIZAR, EVALUAR RESULTADOS Y AJUSTAR EL PLAN NUTRICIONAL

No olvides...

1. En el tratamiento dietético de la obesidad no existe una única opción válida para todos los pacientes. Se debe individualizar el enfoque dietético en cada caso.
2. El plan nutricional debe buscar una mejora en la salud global del paciente y no solo la pérdida de peso exclusivamente.
3. Para conseguir mantener los resultados a largo plazo se deben priorizar planes sostenibles que permitan mejorar la adherencia y su mantenimiento en el tiempo.