



ES NOTICIA Coches gasolina y diésel Concursante Boom OT 2018 First Dates Black Friday GH VIP Horóscopo hoy martes Anuncio Lotería Navidad Arturo Pérez-Reverte

Síguenos en [f](#) [t](#) [@](#)

NACIONAL SEVILLA

Inicio sesión | Registro

España ▾ Internacional Economía ▾ Sociedad Madrid ▾ Familia ▾ Opinión ▾ Deportes ▾ Gente ▾ Cultura ▾ Ciencia Historia Viajar ▾ Play ▾ Summum Más ≡

ABC FAMILIA VIDA SANA Padres e hijos Parejas Educación Mayores Bienestar Planes con niños Mujeres Bebés

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

La razón por la que un obeso debe reeducar su mente

- El 40% de los españoles tienen sobrepeso y más del 20% sufren obesidad. Además el número de personas con problemas de peso se ha duplicado en los últimos 20 años
- [Las causas de la obesidad infantil en España](#)



La obesidad se ha convertido en una epidemia mundial.



Raquel Alcolea Díaz

Seguir

Actualizado: 12/11/2018 02:17h

0



«Hay que tratar el sobrepeso y la obesidad como una **enfermedad**. Las personas con este problema no sólo tienen un peso que disminuye su calidad de vida, sino que padecen comorbilidades importantes que hacen que su esperanza de vida se acorte», alerta el Dr. Gonzalo Guerra Azcona, cirujano de la Unidad de Cirugía Bariátrica y Síndrome Metabólico del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid](#).

NOTICIAS RELACIONADAS

Un hijo «con michelines» no significa que esté sano y fuerte

Obesidad psicógena: Cuando engordas por tristeza y ansiedad

La obesidad infantil crece, pero tiende a estabilizarse

Publicidad

Start moving.

Descúbrelo

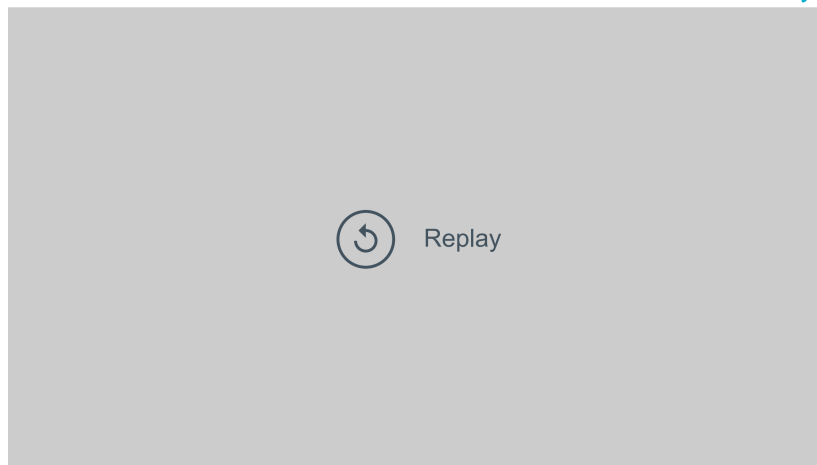
Consumo medio combinado de 3,8 a 5,0 l/100 km.
Emisiones de CO₂ de 100 a 113 g/km.
Consulta condiciones en [sear.es](#)

colesterol y triglicéridos), problemas osteoarticulares, riesgo de padecer determinados tipos de **cánceres** (ginecológicos, colon y recto, páncreas, hígado, riñón, tiroides, meningioma, etc.), **apnea** del sueño y problemas cardiovasculares. «Cuando un paciente se somete a un proceso definitivo para tratar su obesidad y alguna comorbilidad asociada a la misma o a un método temporal tiene que ser consciente de que debe de **reeducarse nutricionalmente** y olvidarse de la vida sedentaria, ya que si no lo hace puede tener consecuencias negativas para su salud, como la vuelta a la obesidad y la aparición de patologías que incluso antes no tenía», explica el Dr. Federico del Castillo, corresponsable de la Unidad de Cirugía Bariátrica y Síndrome Metabólico de CMED.

Aprender a comer de forma sana

La vuelta a la obesidad o la aparición de patologías que antes no tenían son más frecuentes en los pacientes que se han sometido a técnicas temporales, como la **banda gástrica**, el **balón intragástrico** o las técnicas endoscópicas que simulan una gastrectomía tubular. ¿Por qué sucede esto? Porque cuando consiguen el objetivo de peso abandonan de forma progresiva la dieta saludable y la práctica regular de ejercicio. «Comienzan dándose un homenaje de vez en cuando para, poco a poco y de forma casi inconsciente, volver a ingerir el mismo tipo de comida que antes de someterse a este tipo de procesos, ya que no se han reeducado nutricionalmente, sino que han considerado que era una dieta que debían seguir hasta conseguir adelgazar», revela el Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición de CMED.

PUBLICIDAD



inRead invented by Teads

La reeducación nutricional es lo único que perdure el resultado. Por eso para el Dr. Carrera es importante llevar a cabo desde el principio una historia clínica y nutricional del paciente que recoja aspectos **emocionales**, de personalidad y de costumbres o de hábitos que ha adquirido desde la **infancia** pues solo así se puede entender qué es lo que le lleva en comer mal.

Una de las premisas fundamentales para aprender a comer bien es, según explica el Dr. Carrera, que el cambio de hábitos requiere **tiempo**. «No podemos ir con prisas porque algunos hábitos o formas

LO MÁS LEÍDO EN ABC

Familia	ABC
1	«Es falso que los hombres tengan más necesidades sexuales que las mujeres» 
2	Adiós a la dieta blanda, así debes tratar lagastroenteritis infantil 
3	Cinco productos de uso diario que están dañando tu salud y el planeta 
4	¿Te falta hierro? Qué comer y cómo asimilarlo mejor 
5	Los alimentos con más grasa que las patatas fritas, pero más sanos 

Publicidad

BURUN DANGA

-33% | 24€ | 14€

Entradas Burundanga en Madrid

Teatro Lara . Madrid

LLÉVATELO CON **Oferplan** ABC

La comida debe seguir siendo un disfrute

Aunque para el paciente puede servirle de ayuda poner **objetivos de peso** que debe cumplir en un determinado plazo, lo importante para saber si de verdad se está produciendo una reeducación nutricional es comprobar que realmente está cambiando los hábitos y además los está interiorizando. «Es importante que no suprima el aspecto placentero que supone disfrutar de la comida. Por eso insistimos en preguntar si sigue disfrutando al comer y les damos recetas saludables pero sabrosas para que lo hagan», explica el especialista en nutrición.

Deben mantener la riqueza de su vida social

Otro de los signos que puede revelar si de verdad está interiorizando o no el cambio de hábitos el paciente es saber si ha abandonado su **vida social**. «Les preguntamos cómo se sienten cuando quedan con su grupo de amigos o su familia y deben alimentarse de un modo distinto. Si nos dice que prefiere dejar su vida social y no quedar con nadie para evitar las tentaciones, no vamos por buen camino porque esa sensación de exclusión no es positiva y no va a dar buen resultado», alerta el Dr. Carrera.



Hay que prevenir desde la infancia

Tras el periodo de lactancia es importante que ayudemos a que su paladar se acostumbre a lo natural y no a los productos procesados pues, según el Dr. Carrera no debemos recargar la alimentación infantil ni de grasas ni de azúcares.

Durante la niñez es posible lograr que aprendan hábitos saludables que perduren. Lo fundamental para conseguirlo, según destaca el especialista en nutrición, es predicar con el ejemplo: «No podemos decirle a un niño que coma verduras o que deje el móvil o que haga deporte si nosotros no lo hacemos».

Pero lo que tampoco debemos hacer es ir al extremo prohibiéndole cosas por sistema, pues si el niño se siente excluido o marginado a nivel social por no comer determinadas cosas, puede ser contraproducente. «Los mensajes han de ser un refuerzo positivo, de modo que entiendan que algunos



PADRES E HIJOS

«Cuando un padre pega a un hijo no es porque el niño haya creado un problema, es porque el padre lo tiene»

El director de programas de la Fundación Anar ofrece diez claves para evitar el castigo físico a los niños

LAURA PERAITA

COCA-COLA



Talento y jóvenes comprometidos con de España

Aprender a comer bien, interiorizar hábitos saludables y olvidar la vida sedentaria son fundamentales para evitar someterse a procedimientos más agresivos contra la obesidad.

Apúntate a la [newsletter de Familia](#) y recibe gratis cada semana en tu correo nuestras mejores noticias

O súmate a [nuestro whatsapp](#), y recibe cada día en tu móvil lo más interesante de ABC Familia

TEMAS

Nutrición

Azúcar

Alimentación

Obesidad

Hipertensión

TE RECOMENDAMOS



Beneficios de la alcachofa: adelgaza y es saciante



Adiós a la dieta blanda, así debes tratar lagastroenteritis...

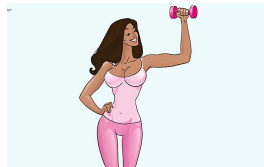


El tabú de alumbrar un hijo muerto: «Me culpaba a mí misma e...



Descubre los toquecitos para la belleza facial: inspirado en drásticas...

Patrocinado por Braun



Esta herramienta calcula y analiza su IMC de forma gratuita

Patrocinado por www.imc-calculador.com



Llegan los '10 días Kia' con descuentos increíbles, del 8 al 19...

Patrocinado por KIA

recomendado por [outbrain](#)



FITNESS

Las siete ejercicios que queman más calorías

+ Deja tu comentario

Publicidad

-36% | 22€ | 14€

Entradas La Voz Dormida (Madrid)

Teatro Bellas Artes

LLÉVATELO CON

Descuento Zooplus

Cupn descuento Zooplus

VER DESCUENTOS ABC