

Aspectos psicológicos de la obesidad

16 diciembre 2011 | <http://www.ellibertario.com/>



Jujuy. El Centro Integral de Obesidad NOA (CION) presentará una charla sobre aspectos psicológicos de la obesidad, a realizarse hoy a las 19 horas en el salón Ateneo del Sanatorio Lavalle, ubicado en Otero 337, de San Salvador de Jujuy.

La obesidad es la enfermedad no infecciosa más difundida en el mundo y presenta complicaciones psicoafectivas y emocionales como: Ansiedad Generalizada, Depresión Mayor, Distorsiones Cognitivas, ciertas formas de TOC (Trastorno obsesivo compulsivo), comportamientos compulsivos, bulimia, entre otros; que impactan , perpetúan y complican el estado general del cuadro, destacó el centro.

La charla estará a cargo de la Licenciada en Psicología Mariela Salto, integrante del Equipo Interdisciplinario CION, será de carácter informativa, psicoeducativa, gratuita, y destinada al público en general.

DOCUMENTACION

Desde hace años el tratamiento para la obesidad se ha basado en dos pilares fundamentales: **los planes de alimentación hipocalóricos y la incorporación de la actividad física;** basados en las investigaciones que sugieren que los factores causales asociados al desarrollo de obesidad son la ingesta excesiva de calorías y **patrones de conducta sedentarios.** Este desbalance entre la energía que ingresa y lo que se gasta genera un sobrante de energía que se deposita en forma de grasa en los tejidos del organismo. Aún hoy, son muchos los profesionales de la salud que basan el tratamiento solo en estos principios.

Pero esta es una mirada estrecha y reduccionista, La modificación de hábitos alimentarios y los patrones de actividad física son esenciales para bajar y mantener un peso saludable, pero para ser sostenidos en el tiempo es necesario prestar atención a otras variables.

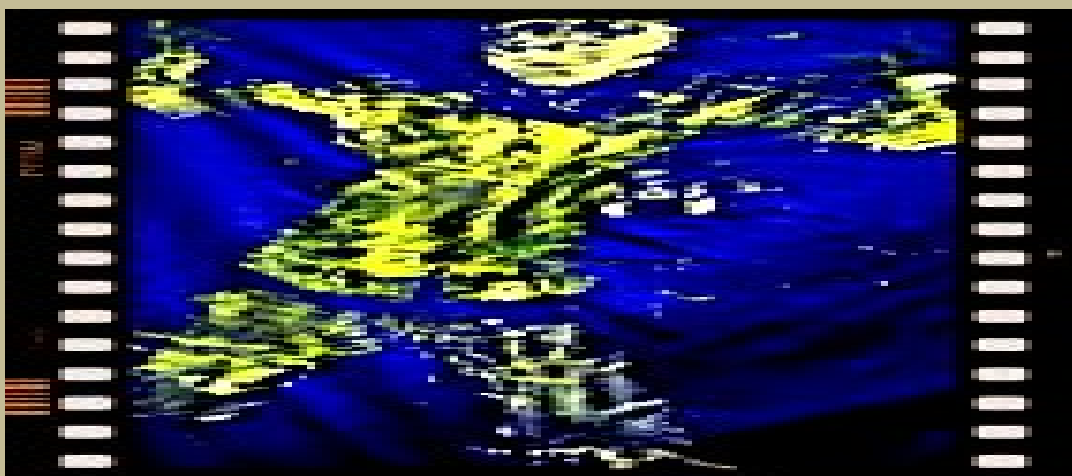
Abunda bibliografía sobre investigaciones en donde la dieta hipocalórica y el ejercicio producen una disminución inicial en el peso de personas obesas (casi todas bajan al comienzo de los estudios), **pero a lo largo de uno, tres o cinco años el casi 90 % recupera el peso con el que habían comenzado el tratamiento, con el agravante de que muchos lo superan.**

Aunque muy poco considerados, los aspectos psicológicos y familiares juegan un papel decisivo en la producción y mantenimiento de la obesidad, y por lo general nunca se abordan.

Estos factores psicológicos, precipitan y perpetúan el consumo exagerado de alimentos (una alimentación excesiva para lo que son las necesidades energéticas personales) y deben ser tomados en cuenta si se pretende mantener un peso, luego de haber alcanzado el ideal o deseable. **El abordaje y tratamiento de las características psicológicas es de fundamental importancia, pues de lo contrario el paciente no es capaz de comprometerse adecuadamente con el tratamiento y en general tiene mayor dificultad para bajar de peso y/o mantenerlo.**

Este conjunto de emociones y comportamientos que se vinculan con la sobrealimentación generalmente se presentan en combinaciones más o menos complejas y son diferentes para cada persona. Es tan elevado el número de variables que influyen en una persona, y en concreto en que un determinado ser humano padezca de obesidad, que bien se puede decir que existen tantos casos de obesidad como obesos. Es decir, que la explicación, y el abordaje de un caso de obesidad nunca es exactamente igual a la explicación y abordaje de otro.

De ello se desprende, la necesidad del trabajo interdisciplinario para atender a cada uno de los detalles que inciden en esta problemática. Pero también existen otras que pueden estar presentes y dificultar el tratamiento para quienes intentan adelgazar y mantener un peso adecuado.



Algunas alteraciones son específicas y pueden encontrarse con relativa frecuencia en individuos obesos, aunque sin ser patognomónicas de la enfermedad. Algunos autores consideran los factores psicológicos como causantes de la obesidad, otros creen que es una consecuencia de la discriminación social hacia el obeso. Lo cierto es que en mayor o menor medida, están presentes y es fundamental su conocimiento e identificación para ser abordados si se quiere tener éxito en el tratamiento.

En la actualidad se están realizando investigaciones para determinar si en realidad existe una personalidad del obeso.

Es conocido que la obesidad se presenta como un síndrome conformado por factores etiopatogénicos diversos e interactuantes que se combinan en proporciones individuales de una persona a otra. Hasta el presente se han considerado la herencia genética, el sedentarismo, el comer excesivamente y las disfunciones metabólicas, pero se han descuidado los aspectos psicológicos y sociales.

No debe olvidarse que el ser humano es un ser bio-psico-social, y como tal obliga a que todas las terapéuticas sean enfocadas desde esta perspectiva, y el tratamiento de la obesidad no queda excluida. Por tanto el aspecto psicológico de la persona debería ser incluido en el abordaje terapéutico, sobre todo considerando la cronicidad y complejidad de esta problemática.

La presente, si bien analiza y enfatiza el rol de los aspectos psicológicos en la obesidad y su tratamiento, no minimiza ni deja de considerar como determinantes en el desarrollo de la misma los factores genéticos, constitucionales, metabólicos, ambientales y sociales que la generan.

<http://www.nutrinfo.com>