

TRATAMIENTOS

Tratamiento de la obesidad y problemas relacionados.

#Alimentación, metabolismo, obesidad y diabetes

02/08/2019



La **Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2)** de Argentina publicada en septiembre de 2019, arrojó los siguientes resultados:• En población menor de 5 años (0 a 59 meses), el exceso de peso estuvo presente en el 13,6%, con un 10% de sobrepeso y un 3,6% de obesidad. • En población de 5 a 17 años, el exceso de peso estuvo presente en el 41,1% con un 20% de sobrepeso y 20,4% de obesidad. • En la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue de **67,9%**, que se repartió en un **34%** de sobrepeso y un **33,9%** de obesidad.

Lejos de ser meramente una cuestión estética, debido a sus consecuencias metabólicas (entre las que se destaca un estado de inflamación sistémica de bajo grado) la obesidad es el nudo gordiano de otros padecimientos como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, enfermedades autoinmunes, síndrome de apnea hipopnea del sueño (pacientes roncadores), trastornos cognitivos y del humor, aumento del riesgo de cáncer, síndrome de ovario poliquístico, etc.

Por este motivo hemos desarrollado un programa alimentario tendiente a solucionar de cuajo el problema. Está basado en el **paradigma evolutivo** y consta de tres pilares básicos: **1. Evitar los productos ultraprocesados** ([estudio](#)) ([estudio](#)) ([estudio](#)) ([enlace](#)). **2. Reducir la ingesta de hidratos de carbono refinados** ([enlace](#)). **3. Ayunos terapéuticos** ([enlace](#)).

El programa es muy distinto al clásico conteo de calorías con reducción de porciones y está basado en evidencia científica de calidad. Cuenta además con un curso grabado online con clases didácticas y recetas. Para acceder al mismo haga click [aquí](#).

Además de la entrevista clínica y el examen físico, contamos para la evaluación de nuestros pacientes con un equipo de **bioimpedanciometría InBody** para la determinar con exactitud la composición corporal. De esta forma medimos el porcentaje de grasa corporal (adiposidad), el porcentaje de masa magra y su distribución segmentaria. Esto nos permite plantear objetivos con más exactitud, no solo en cuanto al plan alimentario sino también para el programa de entrenamiento físico.

-Actualizado 9 de julio 2022-

Autor: Emilio Augusto Pastor

Médico especialista en Clínica Médica (UNR). Director del Programa de Formación en Medicina Intervencionista Regenerativa Osteomioarticular (MIRO).

Copyright © 2024 - www.ideasmedicas.com