

Métodos efectivos que ayudan a combatir el sobrepeso y la obesidad

En España, el 40% de la población tiene sobrepeso y un 22% sufre obesidad. El 22% de los españoles afirma que durante el último año ha realizado dieta, aunque solo la mitad la ha llevado a cabo con la supervisión de un profesional. Nutrigenómica, dieta Saxenda, Método POSE, balón gástrico Elipse o Método TORE son algunos de los tratamientos propuestos por las Clínicas Doctor Life para ayudar a reducir el peso de forma gradual y sana.

El importante aumento de la obesidad es uno de los retos más difíciles en salud pública que debe afrontar la sociedad actual. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 1980 y 2020, el sobrepeso y la obesidad se han duplicado en España. Y no es solo una cuestión de estética porque esta patología es un importante factor de riesgo para padecer múltiples problemas de salud como hipertensión, diabetes, enfermedades coronarias, ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. A pesar de que 2 de cada 10 españoles afirma ponerse a dieta cada año, tan sólo la mitad lo hace con la supervisión de un profesional.

A este respecto, la doctora Rebeca García, médico especialista en cirugía bariátrica y fundadora de las Clínicas Doctor Life, comenta: "hay que tener cuidado con los métodos de pérdida de peso que se llevan a cabo. Con el comienzo del año uno de los propósitos es bajar peso, pero es fundamental hacerlo con el asesoramiento y seguimiento de un especialista. Cada persona tiene unas necesidades específicas y no realizar el tratamiento adecuado puede conllevar un alto grado de frustración, el tan temido efecto rebote y, lo que es peor, causar un desequilibrio que provoque otras patologías añadidas".

Bajar kilos, reducir el sobrepeso y acabar con la obesidad

Según un estudio elaborado por NC Salud, tras las Navidades los españoles aumentan el peso de 3 a 5 kilos. Retomar unos hábitos alimenticios adecuados y la práctica de ejercicio físico suelen ser suficientes para conseguir volver al peso original.

El sobrepeso crónico, que se establece en un IMC entre 25 y 30 y mantenido durante un año seguido, puede corregirse de forma sencilla con las pautas que, tras un análisis, los especialistas médicos designen como idóneas según el estilo de vida, el carácter y los hábitos alimenticios.

Para evaluar correctamente la técnica y el procedimiento más adecuado, el equipo de expertos en nutrición y obesidad de las Clínicas Doctor Life lleva a cabo distintos tipos de análisis:

Análisis In-Body: se trata de un estudio de base que aporta información sobre la composición corporal como la cantidad de agua corporal, la masa libre de grasa, el índice de masa corporal o el porcentaje de grasa, entre otras variables.

Nutrigenómica: este estudio aporta información sobre la forma en la que los alimentos afectan a los genes. Una vez obtenidos los resultados, el especialista podrá elaborar un programa de nutrición personalizado que incorpore unos hábitos o rutinas alimenticias en función de las necesidades concretas del paciente.

Dieta Saxenda, una técnica revolucionaria para combatir el sobrepeso

Según la última Encuesta Europea de Salud en España publicada en 2020 por el INE, el sobrepeso en adultos afecta a casi 4 de cada 10 españoles de los cuales, los varones superan en casi 15 puntos porcentuales a las mujeres situándose en un 44,9% frente a un 30,6% de la población femenina.

Una de las opciones para corregir el sobrepeso es la dieta Saxenda. Indicada para pacientes con un índice de masa corporal (IMC) de 27, este tratamiento supervisado por el equipo médico de las Clínicas Doctor Life, se basa en el control de los glúcidos y conlleva la puesta en marcha de un plan nutricional equilibrado y personalizado, una reeducación en las pautas alimenticias, la realización de actividad física y la administración de una inyección diaria, cuya dosis se incrementa de forma progresiva. Según indica la doctora García "tras 12 semanas de tratamiento, se habrá perdido, como mínimo, un 5% del peso corporal de inicio".

El Método POSE, es también uno de los tratamientos más recomendados para aquellos que padecen un sobrepeso moderado. Se trata de una reducción de estómago realizada mediante endoscopia y vía oral con la que se puede llegar a reducir la capacidad del estómago entre un 20%-25%. Con este tratamiento es posible llegar a perder entre el 45% y el 55% del exceso de peso, pero será a partir del primer día cuando el paciente comience a perder peso de forma gradual.

Erradicar la obesidad: un tratamiento específico para cada paciente

Cuando el IMC es superior a 30 es cuando se puede hablar de obesidad. Son casi tres millones las personas que cada año fallecen en el mundo por las consecuencias derivadas de la obesidad sobre la salud como son la hipertensión, la diabetes del adulto, ciertos tipos de cáncer o algunas patologías cardiovasculares, entre otras.

Esta enfermedad, considerada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como una enfermedad crónica, afecta ya al 22% de la población adulta española, un porcentaje que se ha triplicado a nivel mundial desde los años 70 según ha informado esta organización.

Los andaluces, según se indica desde el Ministerio de Sanidad, es la población española con mayor índice de obesidad (19,7%) mientras que los melillenses ocupan la última posición de todas las CC.AA. con un 6,8% de obesos entre su población.

Existen diversos tratamientos en función de las necesidades concretas de cada persona. Tras el asesoramiento de un especialista, no tiene por qué ser imprescindible la intervención quirúrgica para erradicar esta enfermedad.

Este es el caso del balón gástrico Elipse, una técnica innovadora mínimamente invasiva de las Clínicas Doctor Life que permite bajar hasta 15 kilos en 4 meses de forma segura y efectiva. Con este método, el balón Elipse es ingerido por el paciente en forma de cápsula y se hincha una vez en el estómago gracias a un catéter. Esta intervención no requiere de cirugía, endoscopia o anestesia y el médico se asegura de que está bien colocado a través de una radiografía. Tras permanecer en el estómago alrededor de 16 semanas, el balón se vacía y se digiere de forma natural.

Otro tratamiento efectivo para la pérdida de peso, y que no requiere de cirugía es el balón gástrico de 6 o 12 meses, recomendados para personas con un IMC entre 30 y 40, es decir, pacientes con sobrepeso u obesidad tipo I y II, que quieran perder entre 20 y 35 kilos. Durante la duración del tratamiento, el balón ocupará parte del estómago, por lo que el paciente sentirá una mayor sensación de saciedad con menos alimentos y, por tanto, su nivel de ingesta será menor.

Recuperación de peso tras una cirugía bariátrica

Hay pacientes que, tras someterse a una cirugía bariátrica como la manga gástrica o el bypass gástrico, han visto cómo los kilos perdidos se han recuperado hasta volver a tener un IMC de entre 30 y 40. Para este tipo de pacientes, la doctora Rebeca García recomienda optar por el Método TORE.

Se trata de un procedimiento mínimamente invasivo de reducción de estómago, sin cicatrices y con una recuperación muy rápida que consiste en volver a saturar la pared del estómago, reduciendo de nuevo la capacidad mediante una serie de pliegues en diferentes puntos estratégicos.

Es importante destacar que todos estos tratamientos no serán efectivos al 100% si no se realizan junto a un plan nutricional y un programa de reeducación alimentaria. La unidad de obesidad y sobrepeso de las Clínicas Doctor Life cuenta, para ello, con un equipo de médicos especialistas que acompañan a cada paciente en todos los pasos del proceso de adelgazamiento para ayudarles a conseguir el bienestar no sólo por fuera, sino también por dentro.

Datos de contacto:

Elsa Lantigua González
Gabinete de Prensa Clínicas Doctor Life
620986728

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>