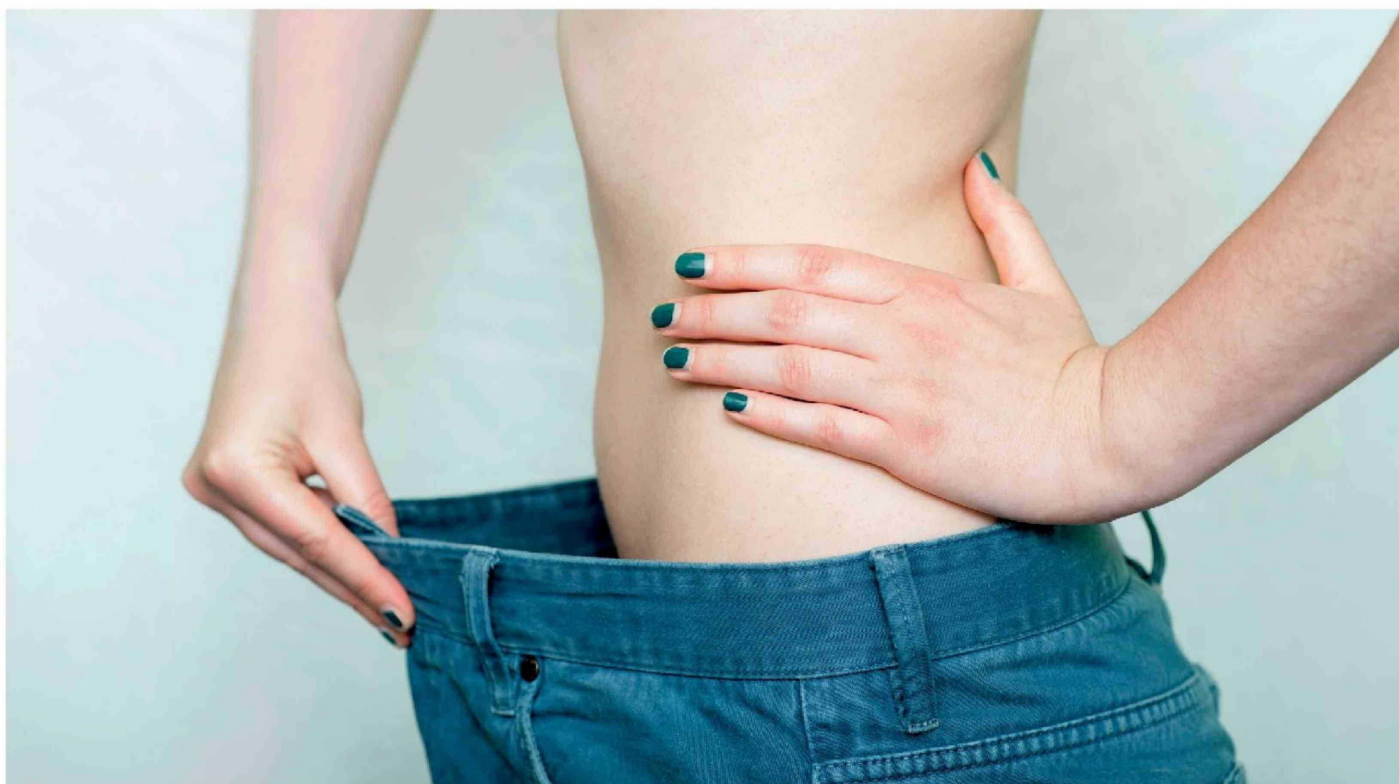


■ NUEVA LÍNEA DE FÁRMACOS ■

Cómo combatir el creciente problema del sobrepeso y la obesidad



Una nueva línea de fármacos podría poner freno a este flagelo, pero especialista advierte que la solución integral y definitiva pasa por un cambio real y radical de hábitos. **Por: Sofía Cruces P.**

De acuerdo a la Federación Mundial de la Obesidad, el 42% de los chilenos mayores de 20 años padece de obesidad. La proyección es que dentro de cinco años 14 millones sufran esta condición.

Se trata de un problema creciente, no solo en Chile, sino en todo el mundo, pero que en los últimos años ha encontrado una nueva forma para combatirlo: una pionera saga de remedios.

Aunque existen diferencias en su aplicación, la mayoría funciona reduciendo la sensación de hambre y aumentando la de saciedad.

Uno de los fármacos pioneros y más exitosos es Ozempic del laboratorio danés Novo Nordisk. Su aplicación inyectable genera una rápida pérdida de peso, entre 4 y 8 semanas de iniciado el tratamiento, gracias

a la efectividad de su principio activo, la semaglutida.

Ahora, existe la semaglutida oral, comercializada comúnmente como Rybelsus, un análogo del GLP-1 en tabletas de uso diario para la diabetes tipo 2, que mejora el azúcar en sangre y ayuda a la pérdida de peso. Se toma en ayunas con poca agua, esperando 30 minutos antes de comer. Está disponible en dosis de 3, 7, 14, 25 y 50 mg.

No es un quemador de grasa

Pero independiente de su forma de aplicación, los resultados de estos fármacos dependerán también de si existe un cambio en el estilo de vida del paciente, que implique la realización de actividad física y la implementación de hábitos alimenticios saludables.

"Es importante entender que no es un quemador de grasa", explica el Dr. Christian Andrade, nutriólogo y diabetólogo de Clínica INDISA. "Su función principal es ayudar al paciente a gestionar mejor sus porciones y

reducir esa ansiedad constante por comer, lo que facilita enormemente el cumplimiento de una dieta saludable", agrega el Dr. Andrade.

Por ello, lo recomendado es hacer de estos cambios de hábito saludables parte del estilo de vida y no algo temporal. Estos pueden ser hacer deporte, limpiar el refrigerador y el espacio físico de "tentaciones".

En casos de pacientes que se inyectan Ozempic, el ejercicio es muy útil para evitar la pérdida de masa muscular que podría traer consigo como efecto la famosa "cara Ozempic" y poder mantener la pérdida de peso en el tiempo.

También, independientemente del tratamiento que se siga, mantener expectativas reales de la baja de peso. Hay evidencia que asegura que a partir del 5% de pérdida de peso hay beneficios metabólicos significativos.

Buscar y rodearse de apoyo social y profesional siempre puede ser ideal, pues procesos como las bajas de peso pueden no ser lineales y con una red de apoyo es más fácil

no frustrarse y verse tentado a suspender el tratamiento.

El Dr. Christian Andrade enfatiza que estos medicamentos no reemplazan los hábitos de vida. "No existe una pastilla que haga todo el trabajo. El fármaco es un apoyo para que el paciente pueda realizar los cambios en su alimentación y ejercicio con menos esfuerzo, pero esos pilares siguen siendo la base del éxito a largo plazo", advierte.

42%

de los chilenos mayores de 20 años padece de obesidad.

"Es importante entender que no es un quemador de grasa. Su función principal es ayudar al paciente a gestionar mejor sus porciones y reducir esa ansiedad constante por comer, lo que facilita enormemente el cumplimiento de una dieta saludable".

CHRISTIAN ANDRADE, NUTRIÓLOGO Y DIABETÓLOGO CLÍNICA INDISA