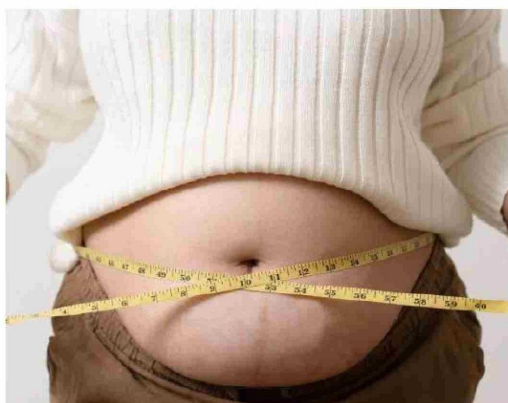


Tratamientos combinados para la obesidad: la importancia de una terapia integral

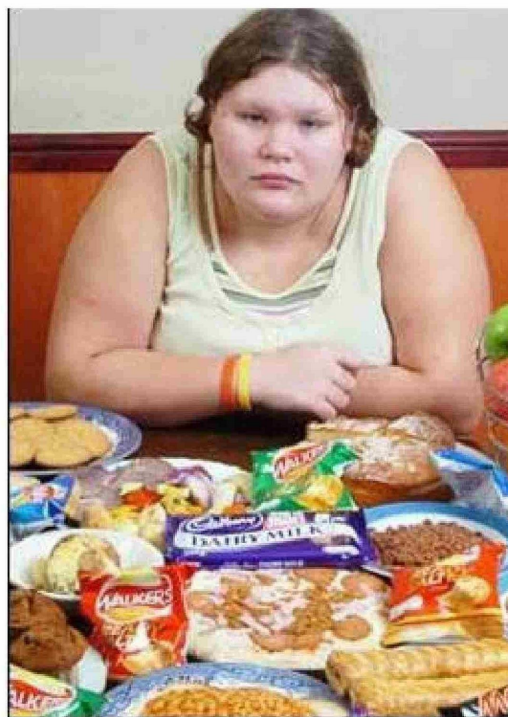
La obesidad, una enfermedad crónica compleja como la hipertensión o la diabetes, se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa corporal, con graves repercusiones negativas para la salud, que van desde afecciones cardiovasculares y mecánicas hasta problemas de salud mental y un mayor riesgo de cáncer. Si bien históricamente, el peso y el Índice de Masa Corporal (IMC) fueron los principales parámetros para diagnosticarla, este año un grupo internacional de expertos propuso una nueva definición que enfatiza dos criterios: el porcentaje de grasa corporal -que es determinar la cantidad precisa de grasa que una persona debe tener para ser diagnosticada con obesidad- y presencia de enfermedades asociadas, que se refiere a las patologías relacionadas con la obesidad, lo que permite diferenciar si la enfermedad se encuentra en una etapa clínica o preclínica.

De acuerdo al fundador y director del Instituto para el Manejo y la Prevención de la Obesidad (IMAPROB), el doctor Ignacio Aránguiz, resulta fundamental comprender los factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de la obesidad, como el uso de ciertos medicamentos (especialmente algunos psiquiátricos) y otras enfermedades endocrinas distintas al hipotiroidismo que, "bien controlado y compensado no se considera un factor de riesgo tan relevante. Además, patologías que limitan la movilidad, como lesiones o artrosis, también pueden favorecer la acumulación de peso".

"Entender que, si bien algunas condiciones predisponen a la obesidad, esta condición es la que, de forma mucho más marcada, aumenta el riesgo de padecer



una amplia gama de enfermedades, por eso diagnosticarla de manera precisa se vuelve en algo tan relevante para tratarla correctamente", recalca el médico cirujano de la Universidad Católica. El especialista también destaca que, actualmente, existen diversos tratamientos farmacológicos para



la obesidad, sin embargo, uno de los más efectivos es el de terapias combinadas.

"Funcionan cuando dos moléculas con efectos distintos actúan de manera complementaria para potenciar el resultado. En el caso de la obesidad, las terapias combinadas buscan, por ejemplo, reducir el apetito y el placer que generan los alimentos. La suma de estos efectos logra una disminución más eficiente de la ingesta alimentaria y calórica, optimizando la pérdida de peso", añade el también docente de la Universidad de O'Higgins.

Advierte, eso sí que los pacientes deben olvidar la idea de una "píldora mágica", ya que los medicamentos son una herramienta poderosa que mejora los resultados, la velocidad y la sostenibilidad del tratamiento, "pero no logran cambios sólidos sin la adopción de estilos de vida saludables".

"Esto implica una alimentación adecuada, con las porciones y horarios correctos; la práctica regular de actividad física (incluso sesiones cortas y eficientes, como tres sesiones semanales de 20 minutos en casa, pueden ser efectivas); una calidad de sueño óptima y un manejo adecuado del estrés. Cuando estos pilares se combinan con el tratamiento farmacológico, los resultados no solo son más rápidos, sino también más duraderos y motivadores para el paciente". De acuerdo con el médico cirujano, uno de los mayores obstáculos para la adopción de hábitos saludables es la percibida falta de tiempo. Sin embargo, reconoce que, con la orientación profesional adecuada y una fuerte motivación, es posible integrar el autocuidado en cualquier rutina, incluso en las más exigentes. "Existen protocolos de ejercicio eficientes que permiten lograr resultados significativos con poco tiempo, demostrando que la falta de ocio no es una excusa insuperable", finaliza.