

Mercedes Martínez. Albacete

La educación es el primer frente contra la obesidad

Educar sobre lo que se debe comer y recomendar dietas que se adapten a los gustos y hábitos de cada paciente son dos objetivos para combatir la obesidad desde primaria y combatir comorbilidades.

La obesidad es un problema educativo. Ésta es la principal conclusión que médicos de primaria y especializada han extraído de la mesa redonda Cuándo y cómo tratar la obesidad, incluida en el curso monográfico de doctorado Abordaje multidisciplinario de la obesidad: cirugía de la obesidad, celebrado en Albacete.

La importancia de que el médico de familia eduque en lo que debe comer su paciente se ha puesto de manifiesto en reiteradas ocasiones. "En primaria conocemos a nuestros pacientes, sabemos lo que tienen y lo que están comiendo y hay que estar reiteradamente encima de ellos", ha señalado José Antonio Rodríguez Montes, moderador de la mesa y catedrático y director del Departamento de Cirugía de la Universidad Autónoma de Madrid.

Los participantes han insistido en que, "si logramos prevenir la obesidad con educación, la cirugía no hará falta".

Por su parte, Mateo López Cara, médica de primaria de Albacete, se ha mostrado en contra de la recomendación de dietas generalizadas. En su lugar defiende las "individualizadas, que busquen los gustos de cada paciente", como garantía de éxito para el control de la obesidad. Pero además propone "animar a combatir la vida sedentaria".

Unido a este problema se sitúa el ansia por comer deprisa, un trastorno que también fue valorado en esta mesa redonda, puesto que "ante un paciente que come deprisa hay que informarle de una serie de alimentos que no son recomendables". Lo que hay que transmitir, según Rodríguez Montes, es que hay que comer un volumen de alimentos en 24 horas, repartidos en pequeñas cantidades y varias veces al día.

Comorbilidades

Pero la obesidad no es una patología aislada. Alteraciones cardiovasculares, del colesterol, metabólicas y, en menor medida, dermatológicas, obstétricas y psiquiátricas son otras enfermedades asociadas a los kilos de más. "Si no corregimos la obesidad no evitaremos esas patologías asociadas", ha dicho Miguel Ángel Palomino. "Tenemos que quitar la causa y no el síntoma", según Rodríguez Montes.

Casi siempre, la visita que realiza una persona obesa a su médico de familia no tiene que ver con esa patología, pero hay que aprovechar para tratarla. Mientras que en el niño las revisiones "dan muestras de si ha engordado cuando esto ocurre, nos interesamos en qué ha modificado sus hábitos y comenzamos a tratarlo", ha subrayado Ana Moreno, pediatra de Albacete.