

5. Colaboraciones

Combatir la obesidad con terapia

La FES Zaragoza está implementando un programa para tratar la obesidad desde la psicología

La obesidad es un problema de salud pública. Las personas obesas conservan grasa en exceso en su cuerpo, producto de una **mala alimentación combinada con una acumulación de energía**, debido a su sedentarismo.

La Facultad de Estudios Superiores Zaragoza está implementando un programa para tratar la obesidad desde la psicología en una perspectiva cognitivo conductual, y a la par, realiza una publicación trimestral con datos sobre la obesidad y los resultados del proyecto. En Psico-obesidad se pueden apreciar datos alarmantes, uno de ellos es que en nuestro país este **problema de salud prevalece entre la población infantil**.

Cinco millones 664 mil 870 niños en edad escolar tienen sobrepeso y obesidad. Y alrededor de 6 millones 325 mil 131 individuos entre 12 y 19 años de edad, también padecen esta enfermedad, es decir, **más de uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso**, y uno de cada 10 presenta obesidad. Y 48.6 millones de adultos tiene sobrepeso y obesidad.

El costo en nuestro país por la atención de enfermedades causadas por la obesidad y el sobrepeso, asciende a alrededor de 62 mil 374 millones aproximadamente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es responsable del 1 al 3% del total de los gastos de atención médica en la mayoría de los países.

La doctora Raquel del Socorro Guillén Riebeling, titular del proyecto, señala que éste surge ante la necesidad de rescatar la

condición de persona que sufre obesidad, “hay que hacer valer sus derechos, sus sentimientos y sobre todo, **la autoaceptación, para comprender que tienen un grave problema de salud**, como lo es la obesidad y así poder combatirla”.

En el proyecto tratan trastornos de la conducta alimentaria como el síndrome por atracón, que se manifiesta cuando una persona come de manera desmedida grandes cantidades de alimento en cortos periodos de tiempo por lo menos una vez a la semana. Este padecimiento trae consigo trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad.

Guillén considera que tratar la obesidad desde una visión multidisciplinaria es la opción para **combatir la enfermedad**. “Hay que dar terapia cognitivo conductual, no sólo a la personas obesas sino a su familia, para que cambien desde la manera en cómo le hablan a la persona que la padece, hasta los hábitos alimenticios. Estamos acostumbrados a decirles; ‘¡Gordo!’, y creemos que eso no les hace daño a las personas que padecen obesidad porque argumentamos que es ‘con cariño’”.

La mala alimentación tiene consecuencias extremas como que, ante la **ausencia de una buena dieta**, se desencadena una mala nutrición, y los excesos, desencadenan el sobrepeso y la obesidad. Siendo en ambos casos un problema médico de creciente gravedad por su morbilidad, y su creciente presencia. La doctora afirma que **siete de cada 10 personas adultas sufren obesidad**, y que comer de una manera informada nos hará entender que “hay que comer para vivir y no vivir para comer”.

Por ALEJANDRA RODRÍGUEZ | El Universal
Reproducido de: <http://www.elbotiquin.mx/salud-mental/combatir-la-obesidad-con-terapia> 25 Octubre, 2017 | 14:00 hrs



EL UNIVERSAL

El Botiquín.mx

Prevención en salud que mejora tu vida

www.elbotiquin.mx/salud-mental/combatir-la-obesidad-con-terapia

INICIO / SALUD MENTAL / COMBATIR LA OBESIDAD CON TERAPIA