

NOTA DE PRENSA

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Obesidad, la Sociedad Española de la Obesidad (SEEDO-SEO) y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) han desarrollado la campaña ‘LA OBESIDAD TAMBIÉN ESTÁ EN LA CABEZA’ para hacer alusión a que los aspectos psicológicos ligados a la obesidad están presentes antes y después de desarrollarla. Para ello han contado con la participación de miembros del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC).

Las personas con obesidad presentan un riesgo superior a padecer trastornos y alteraciones psicológicas que las personas con normopeso

- La obesidad, definida como un exceso de grasa, es una enfermedad crónica de tendencia epidémica en el mundo y constituye uno de los retos más difíciles de abordar en salud pública. En España, según el estudio ENPE publicado en 2016, el 39,3% de la población tiene sobrepeso y un 21,6% obesidad.
- La obesidad afecta negativamente a la salud global, y se asocia a otros factores de riesgo cardiovascular como hipertensión arterial, diabetes, dislipemias, y apneas del sueño.
- Además, la obesidad tiene un alto índice de comorbilidad con psicopatologías, tales como la ansiedad, la depresión, ciertos trastornos de la conducta alimentaria como el trastorno de atracones, bulimia, entre otros.
- Así, según los expertos, un 30% de las personas obesas que acuden a terapia expresan tener rasgos de bulimia. Además, un 50% de los pacientes con impulsos bulímicos también presentan depresión.
- Tratar y entender los trastornos de tipo afectivo como la ansiedad o la depresión en personas obesas resulta clave para un buen pronóstico. Es la base necesaria para que el paciente se comprometa a realizar el tratamiento y cambiar sus hábitos de vida.

Barcelona, 12 de noviembre de 2018.- La obesidad es una enfermedad crónica de tendencia epidémica en el mundo y se ha convertido en uno de los retos más difíciles en salud pública, no sólo en países desarrollados, sino también en vías de desarrollo. Según la OMS, **entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de obesidad casi se ha duplicado. En España, según el estudio ENPE publicado en 2016, el 39,3% de la población tiene sobrepeso; y un 21,6% obesidad** (22,8% en hombres y 20,5% en mujeres), cifras que aumentan con la edad.

La obesidad se asocia o es causa directa de muchos otros trastornos y enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipemia y el síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Existen mecanismos biológicos que regulan el peso corporal que pueden dificultar la pérdida de peso. No obstante, cada vez se tienen más en consideración los **trastornos y las dificultades psicológicas** que pueden acompañar a la obesidad, ya sea precediéndola, o apareciendo posteriormente y que pueden mermar la adherencia al tratamiento y condicionar su fracaso.

Relación entre obesidad y trastornos psicológicos

Existe una relación clara entre la obesidad y los trastornos psicológicos de manera que, por el hecho de tener más peso, estas personas son fuertemente estigmatizadas, tanto durante la niñez, en la escuela, como durante la edad adulta, en el ámbito laboral. Esto conlleva una disminución de su autoestima, un incremento de la ansiedad y un empeoramiento de la relación con la comida, de los hábitos de estilo de vida y de sus relaciones personales, en definitiva, de su calidad de vida.

Es importante que el profesional de la psicología cree el entorno adecuado para que el paciente exponga y exprese sus conflictos internos, afectivos y cognitivos. Habitualmente, las personas obesas, con baja autoestima tienen una imagen insatisfecha sobre su propio cuerpo y una percepción negativa del estado de salud. En una encuesta realizada por SEEDO-SEO, menos de la mitad de los obesos definen su salud como buena o muy buena.

Los esfuerzos en la intervención psicológica se deben centrar en valorar y reeducar ciertas creencias de los pacientes, además de conocer las variables afectivas (gestión emocional), psicosociales y ambientales (costumbres alimentarias, hábitos, etc.). Esta variedad de procesos psicológicos implicados en la obesidad plantea la necesidad de abordar la situación de cada paciente de forma individualizada, evaluando su personalidad y su entorno.

Es bien común encontrar en personas obesas como utilizan la comida como fuente de gratificación y como vehículo para gestionar sus emociones, por ejemplo como recompensa después de una jornada dura de trabajo o como manera para aliviar las penas o enfados. El profesional de la psicología debe enfocarse en reforzar la autoestima, ofreciendo al paciente recursos y herramientas para el control de las emociones y de los impulsos, así como técnicas de gestión de ansiedad para poder conseguir un mayor control de su ingesta.

Los pacientes con obesidad tienden a infravalorar su ingesta calórica en comparación con las personas sin problemas de peso. Minimizan la cantidad de comida que comen, no siendo del todo conscientes de que su ingesta es excesiva. Esta es una característica común con las personas que sufren otro tipo de adicciones. Para controlar esto, el profesional de la psicología debe acompañar al paciente y realizar registros en vivo para mostrar qué cantidades deben ser las aceptables para cada comida.

Habitualmente existe falta de rutina en la vida diaria de una persona con obesidad:

- No horario establecido para las comidas: 50,4% de las personas obesas picotean sin comer en horarios fijos.
- Un tercio de la población suele dormir a diario menos de 7 horas y otro 12,4% no tiene una rutina establecida.
- Más de la mitad de la población pasa sentada al menos tres horas al día fuera de sus horas de trabajo o estudio.

En resumen, la terapia debe enfocarse no solo a la pérdida de peso, sino al proceso de maduración psicológica que permita tomar conciencia del problema, mejorando la calidad de

vida y asentando hábitos saludables, como la actividad física, una alimentación más ordenada y saludable y lograr una mejor autoestima y percepción del propio cuerpo.

También es clave concienciar al paciente de que la obesidad es una enfermedad, y remarcarle que debe esforzarse para evitar recaídas a largo plazo.

Un grupo de pacientes que tienen serias dificultades para seguir un tratamiento psicológico vinculado al exceso de peso son aquellos que tienen algún trastorno de personalidad.

Aproximadamente un 30% de las personas obesas que acuden a terapia expresan tener rasgos bulímicos. Además, un 50% de los pacientes con rasgos bulímicos, también presentan depresión, a diferencia de solamente un 5% de los pacientes sin este tipo de impulsos.

Tratar los trastornos de tipo afectivo como la ansiedad o la depresión en personas obesas resulta clave para un buen pronóstico. Es la base necesaria para que el paciente se comprometa a realizar el tratamiento y a cambiar sus hábitos de vida y así mejorar su salud.

Prevención: hábitos de vida saludables

Así, la SEEN y la SEEDO, conjuntamente con el COPC, consideran muy importante tener en cuenta que, afortunadamente, se puede actuar sobre la obesidad mediante la realización de una dieta saludable y de ejercicio físico, fármacos y cirugía bariátrica. No obstante, si aparecen problemas psicológicos, se debe considerar la ayuda de un experto para poderlos afrontar. Nuestros consejos están descritos en forma del siguiente decálogo:

- 1- Come de forma consciente y con todos los sentidos, sin distracciones innecesarias
- 2- Disfrutar de la vida, no siempre implica comer
- 3- Busca actividades con los amigos y familiares alternativas a la comida
- 4- La comida no debe ser un consuelo ni un castigo
- 5- Muévete, haz ejercicio, te sentirás mejor
- 6- Pon orden en tus horarios
- 7- Duerme suficientes horas
- 8- Socialízate, no te quedes solo/a en casa
- 9- Cree en ti mismo/a, ¡Tú puedes!
- 10- Busca ayuda profesional (psicólogo/a, nutricionista, endocrinólogo/a) si lo crees oportuno

Sobre la SEEDO

Es una sociedad científica en crecimiento, consta ya de más de 500 socios de diferentes disciplinas, todas ellas relacionadas con la obesidad. Es de carácter traslacional y altamente implicada, en el ámbito nacional e internacional, en iniciativas de prevención y tratamiento de las enfermedades metabólicas, especialmente de la obesidad, objetivo prioritario de los programas de salud pública por su alta prevalencia en todo el mundo desarrollado.

Para contribuir a la lucha contra la obesidad, la SEEDO a través de su Fundación ha puesto en marcha un proyecto para detener y revertir la considera epidemia del siglo XXI sumando los recursos y capacidades de todos los agentes involucrados. Nace así "Prevención de la Obesidad. Aligera tu Vida", un proyecto reconocido oficialmente por el Gobierno de España como "acontecimiento de excepcional interés público".

Recientemente está muy concienciada del papel de los Psicólogos/as como uno de los pilares del tratamiento de la obesidad y es por ello que ha firmado un convenio con el COPC para trabajar conjuntamente en beneficio de las personas con obesidad.

Sobre la SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Uno de los grupos de trabajo está dedicado exclusivamente al estudio de la obesidad (GOSEEN) y ha realizado guías clínicas, estudios y publicaciones de gran calidad científica

Sobre el COPC

El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya es un espacio profesional, sin ánimo de lucro, que actúa como bisagra entre el espacio académico (ciencia) y el espacio público (sociedad) y que tiene como misión velar por la calidad de las intervenciones profesionales, preservando y dando apoyo a la praxis de cada actuación, garantizando a los ciudadanos la óptima calidad de la atención y el servicio. El COPC innova, desarrolla e implementa servicios profesionales competitivos en consonancia con el ejercicio de la profesión y fomenta las ventajas derivadas del peso de ser un colectivo. El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya se rige por los valores legales y éticos en vigor, por las pautas que las instituciones determinen y las que la deontología propia dictamine.

En la actualidad, el COPC se organiza en doce secciones profesionales, de adscripción voluntaria y agrupan colegiados que ejercen o están interesados en ejercer en el mismo ámbito de la psicología. Una de ellas es la Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia y reúne una gran multitud de grupos de trabajo, entre los cuales destaca el grupo TCA y tratamiento psicológico de la obesidad.