



La conferencia, del Dr. Rafael Gómez y Blasco, se integra en una mesa de la UCM sobre nutrición y ejercicio

## La Cumbre del Conocimiento aborda la importancia de las dietas flexibles en la obesidad

- “Las personas obesas se pueden beneficiar de una dieta flexible y accesible, que se puede acomodar al estilo de vida, a los recursos y a los horarios”, **indica el Dr. Rafael Gómez y Blasco**
- **Una dieta flexible se basa en un patrón amplio, diverso y balanceado de alimentación, y facilitan en gran medida la adhesión a las dietas**

**Madrid, 11 de mayo.-** “Las dietas, ya sean para lograr adelgazar o para otros fines, deben formar parte de un conjunto de estrategias para una vida más saludable y **no deben entenderse como algo restrictivo**” según lo considera el **Dr. Rafael Gómez y Blasco**, experto en Endocrinología, Metabolismo y Nutrición que hoy participa en una sesión que se celebra en el marco de la **Cumbre del Conocimiento** que está llevándose a cabo en Madrid y que congrega a algunas de los profesionales más destacados a nivel mundial en diferentes disciplinas.

Para el Dr. Gómez y Blasco, de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y presidente de la Asociación Médica Hispanocolombiana (ASMEHC), “la obesidad, y otras muchas enfermedades no transmisibles, pueden beneficiar de una dieta flexible y accesible, que se acomode al estilo de vida, a los recursos y a los horarios de cada persona”. Según aclara, “**este tipo de patrones alimenticios flexibles y equilibrados, como la dieta FAFO -Flexible and Friendly For Overweightness-, están avalados por las sociedades científicas y facilitan en gran medida la adhesión del paciente, algo que siempre es muy complicado de conseguir**”.

En concreto, la dieta flexible se fundamenta en una estrategia de modificación y/o actualización de los hábitos alimentarios que, lejos de esquemas rigurosos y parciales, apuesta por **un patrón amplio, diverso, balanceado y contextualizado de alimentación**, capaz de adaptarse a los marcos y posibilidades particulares de cada persona. “Supone una adaptación y ajuste a cada caso y, con ello, una mayor garantía de adhesión y mayores opciones de alcanzar los objetivos planteados a medio y largo plazo”, recalca este experto, quien apunta la importancia de “**tener en cuenta estas consideraciones también a la hora de comprar, preparar, cocinar y comer**”.

En este contexto, **los profesionales de la salud juegan un papel clave**, pues deben ser capaces “de incorporar en su práctica clínica diaria la consideración de todos estos aspectos, dentro de una estrategia personalizada y contextualizada de mejora de la salud de los pacientes con obesidad”, aconseja el representante de la SEEDO en este foro.

Como subraya el Dr. Rafael Gómez y Blasco, profesor de Grado y de Máster en la Universidad Europea de Madrid, “la **obesidad se ha situado como un problema gravísimo en España, donde nos encontramos con unas cifras de preobesidad y obesidad que suman un 54%**”. En todas las circunstancias “la solución pasa tanto por un aumento en la



*educación de la población como por que los **gobiernos** reconozcan definitivamente a **la obesidad como una enfermedad por sí misma, y no solo como un factor de riesgo para la salud**".*

La actual **Cumbre del conocimiento** se celebra en la **Universidad Complutense de Madrid** y forma parte de un ambicioso programa de conferencias, actividades formativas y mesas redondas que abordan los principales desafíos que enfrenta nuestra sociedad favoreciendo el desarrollo de proyectos de impacto y alcance local, regional, nacional e internacional que puedan ponerse en marcha en cualquier lugar del Planeta, en línea con la agenda 2030 de las Naciones Unidas.

***Para más información y/o gestión de entrevistas:***

Paco Romero. [pacoromeroperiodista@gmail.com](mailto:pacoromeroperiodista@gmail.com). Teléf. 639 64 55 70