

**OBESIDAD Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA,
UNA CUESTIÓN DE SALUD, NO DE PESO**

- **Un reciente estudio en el que han participado miembros de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) revela la necesidad de un enfoque centrado en la salud en lugar de en el peso para la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y de la obesidad.**
- **Mantener una alimentación y actividad física saludables, aceptando la diversidad de tallas y sin obsesionarse con el control de peso, son las claves para una prevención eficiente.**
- **La identificación de los factores de riesgo compartidos, la comunicación entre profesionales y expertos de ambos campos y la elaboración de programas unificados para la prevención de los TCA y de la obesidad son premisas fundamentales para conseguirlo.**
- **Este estudio ha sido publicado recientemente en la reconocida revista de difusión internacional *Public Health Nutrition*.**

Madrid, 12 de Febrero de 2013.- Un reciente estudio de revisión dirigido por el doctor Sánchez-Carracedo, miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), desde la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona con la colaboración de una experta internacional de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Minnesota, demuestra que un enfoque centrado en la salud en lugar de en el peso sería más acertado en la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y la obesidad.

“Para prevenir es necesario mantener hábitos de vida saludables basados en una alimentación sana y en la práctica de ejercicio físico, pero potenciando también la aceptación de la diversidad de tallas y sin obsesionarse con el control de peso, para no fomentar inadvertidamente la práctica de conductas no saludables de control de peso ni contribuir a la estigmatización de la obesidad”, explica Sánchez-Carracedo.

“Estudios prospectivos indican que estar insatisfecho con el propio cuerpo, en lugar de ser una fuente de motivación para el control saludable del peso, predice una mayor frecuencia de conductas no saludables de control de peso, seguimiento de dietas comerciales, conductas de ingesta compulsiva, estados de ánimo negativos, un incremento del peso y una menor participación en actividades físicas”. Tales factores aumentan, a juicio de del Dr Sánchez Carracedo, tanto el riesgo de desarrollar un TCA como sobrepeso y obesidad, según cada caso. Por tanto, realizar intervenciones dirigidas a promover la satisfacción corporal en los niños y

los adolescentes tiene ventajas considerables, no sólo en la prevención de los TCA, sino también en la prevención del sobrepeso y la obesidad.

El estudio, publicado recientemente en la revista británica *Public Health Nutrition*, resalta también la importancia de potenciar la investigación de los factores de riesgo compartidos por ambos problemas y la elaboración de programas unificados para la prevención de los TCA y de la obesidad.

“Aunque hasta hace poco tiempo la obesidad y los TCA seguían líneas de investigación diferentes, cada día se reconocen más los beneficios de la colaboración entre ambos campos, aunque las estrategias de prevención actuales apenas contemplan todavía una aproximación integrada”, sostiene el Dr. Sánchez-Carracedo. Entre las razones, respaldadas empíricamente, que sustentan la viabilidad y la relevancia de una aproximación integrada al estudio de estos problemas, se incluye la detección de factores de riesgo compartidos, el hecho de que una persona pueda presentar de forma simultánea más de uno de estos problemas o la frecuente evolución de uno a otro. Otra preocupación al respecto es la existencia de una posible falta de coherencia en los mensajes que se transmiten sobre los diferentes problemas relacionados con la alimentación y el peso.

“Esta incoherencia se debe a que cada disciplina tiene un objetivo y un desarrollo independiente y diferente. Así, los estudios sobre obesidad suelen centrarse en el peso corporal, mientras que los de TCA se enfocan a mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo y conseguir la auto-aceptación”, aclara el investigador. Ante esta situación, el estudio constata que los ejes de investigación de ambas disciplinas deberían girar en una misma dirección y complementarse para entender los riesgos compartidos y desarrollar acciones de prevención efectivas para todos estos problemas.

Es, por tanto, imprescindible que, bajo este nuevo enfoque preventivo con doble perspectiva (obesidad y TCA), los profesionales consigan ayudar, tanto a los adolescentes como a sus familias, a seguir de forma continuada unos hábitos saludables y aceptar la diversidad de tallas y formas corporales, evitando centrar los mensajes en el control y la pérdida del peso.

La actitud en el origen del problema... y de la solución

La amplia revisión bibliográfica que avala la investigación analiza los escasos progresos realizados en la prevención de ambos campos y recoge algunos estudios recientes en los que se refleja el nuevo enfoque preventivo con una aproximación integrada. Entre ellos se encuentran *5-2-1 Go!* y *New Moves*.

5-2-1 Go! es la última versión del programa **Planet Health**, un programa originalmente diseñado para prevenir la obesidad, en el que se observaron efectos beneficiosos no previstos en conductas alimentarias alteradas de los participantes. Se trata de un estudio basado en la escuela cuyo objetivo era determinar el efecto de una intervención en un colegio para promover la alimentación saludable y la actividad física en la reducción de conductas no

saludables de control de peso (vómitos, dietas restrictivas, uso de laxantes y pastillas para adelgazar). En el programa participaron 1.451 alumnos, chicos y chicas, y los resultados mostraron que la intervención había sido realmente efectiva en cuanto a la prevención de conductas no saludables de control de peso en chicas, aunque este efecto no constató entre los chicos.

Por su parte, **New Moves** es un programa inicialmente diseñado como de prevención de obesidad para adolescentes sedentarias, se dirige actualmente a la prevención de un amplio espectro de problemas relacionados con la alimentación y el peso. El estudio ha sido elaborado por un equipo de investigadores de la Escuela de Salud Pública estadounidense de la Universidad de Minnesota, dirigido por una española. Este programa, realizado con chicas adolescentes, pone de manifiesto los avances que se están llevando a cabo en esta materia. El componente principal del programa se basa en clases de educación física, exclusivamente para chicas, complementadas con actividades para mejorar los estándares saludables de alimentación, sin dietas, y actividades para mejorar la auto-imagen. El objetivo perseguido era crear un ambiente en el que las alumnas se sintiesen cómodas practicando actividad física, independientemente de su talla, silueta o de su habilidad, centrándose en mejorar su imagen corporal manteniendo una alimentación saludable y aumentando la práctica de ejercicio físico.

“El programa, sostiene el investigador miembro de la SEEDO, al igual que otros muchos, no ha conseguido mejorar el índice de masa corporal (IMC) ni reducir el porcentaje de grasa de las participantes, pero sí ha logrado resultados positivos en actitudes y comportamientos relevantes tanto para los TCA como para la obesidad, tales como reducir los comportamientos sedentarios y la práctica de conductas no saludables de control del peso, y mejorar la imagen corporal y la autoestima. Un estudio que señala la necesidad de profundizar en esta línea y que encaja en la idea de un abordaje integrado que entiende ambas patologías como parte de un mismo problema relacionado con la alimentación y el peso.

Para más información:

Montse Calvo / Laura Enríquez

Comunicación Corporativa Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Tels: 629 82 82 36/ 659 771 568/ 981 59 66 12

e-mail: info@rpgalicia.es

