El ejercicio físico, así como el soporte psicológico, juegan un rol determinante

El 'olvidado' factor emocional de la obesidad, clave para prevenir y tratar la enfermedad

- *Los expertos abogan por abordar el problema desde una perspectiva multidimensional y multifactorial*
- *El ejercicio físico es una herramienta terapéutica con impacto emocional directo, y su prescripción en la persona con obesidad debe ser tan precisa como la de un medicamento*
- *En personas con obesidad, este impacto emocional es doblemente importante, porque reduce la reactividad al estrés, mejora el sueño y fortalece la sensación de control personal*
- *Abordar el sufrimiento emocional de una persona con obesidad mejora la adherencia a los cambios de hábitos y posibles tratamientos*

Toledo, 21 de noviembre.- "*El componente emocional de la obesidad no es un añadido: es un determinante clínico central. La manera en que una persona gestiona el estrés, el cansancio emocional o la relación con su propio cuerpo influye directamente en su conducta alimentaria, en su motivación para moverse y en su capacidad de adherirse a un programa de ejercicio"*, señala ***David Jiménez Pavón***, Catedrático en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y coordinador del Programa de Salud Pública y Epidemiología del INIBICA (Instituto de Investigación e Innovación Biomédica de Cádiz).

En una sesión científica celebrada en la **Reunión Nacional de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)**, se ha subrayado el factor emocional en la gestión multidisciplinar del abordaje de la obesidad en el adulto, destacando la importancia de un enfoque integral que abarque el diagnóstico precoz, el manejo psicológico, el tratamiento nutricional y el papel fundamental de la actividad física y ejercicio físico.

Actuar sobre la mente

La obesidad es una enfermedad **multifactorial y heterogénea**, donde el componente emocional es fundamental. *"Afecta a la **autoestima, a los vínculos y al desempeño de tareas y, por eso,** tratar el **sufrimiento emocional** de una persona con obesidad mejora la adherencia a los cambios de hábitos y posibles tratamientos, así como optimiza los resultados clínicos"*, comenta la ***Dra. Cristina Petratti***, médico de Atención Primaria y especialista en Obesidad.

El papel que juega la psicología en el origen y la perpetuación de la obesidad es muy versátil. Así, por ejemplo, se debe atender al problema que supone el aumento de trastornos psicológicos y emocionales íntimamente ligados y asociados a la existencia de esta enfermedad (como es la depresión o la ansiedad), pero también se debe actuar sobre problemas frecuentes de baja autoestima o de relación disfuncional con el cuerpo (insatisfacción corporal).

Atendiendo a esta realidad, **en los últimos años ha evolucionado sustancialmente el tipo de intervenciones psicológicas en personas con obesidad**,

que hasta hace poco se basaban únicamente en tratar de inducir cambios conductuales, principalmente en la alimentación y el estilo de vida. Ahora, como explica la psicóloga y dietista-nutricionista ***Andrea Arroyo***, *"se cuenta con sólidas evidencias científicas que respaldan la eficacia de las intervenciones cognitivo-conductuales, pero también se suelen incluir en el manejo de estos casos terapias de aceptación y compromiso, o terapias sistémicas (que tienen especialmente en cuenta factores familiares que pueden intervenir en la perpetuación de la obesidad)"*.

La clave del éxito es *"dejar definitivamente en el pasado la concepción más simplista de la obesidad y* ***abordar el problema desde una perspectiva multidimensional y multifactorial****, ya que es mucho más que un problema de dieta y ejercicio, donde los factores psicológicos y emocionales son esenciales"*, indica Andrea Arroyo, quien asegura que "*cuando expertos de Atención Primaria, Psicología, Nutrición y Ejercicio trabajan juntos, el impacto se multiplica: la obesidad necesita equipos, no compartimentos, y* ***la emoción es el hilo que conecta a todas las disciplinas***".

Ejercicio: de lo físico a lo emocional, y viceversa

Pero, sin duda, **la práctica de ejercicio físico en la persona con obesidad tiene una repercusión muy positiva a nivel emocional**. *"Es una herramienta terapéutica con impacto emocional directo"*, asegura el Jiménez Pavón, quien enumera que *"****el ejercicio tiene efectos ansiolíticos, antidepresivos y estabilizadores del estado de ánimo****. En personas con obesidad, este impacto emocional es doblemente importante, porque reduce la reactividad al estrés, mejora el sueño y fortalece la sensación de control personal".*

En obesidad, el problema no suele ser la ausencia de recomendaciones, sino que la persona no consigue sostenerlas en el tiempo. *"****Integrar el factor emocional permite diseñar programas de ejercicio más amables, más realistas y más sostenibles****"*, opina la Dra. Petratti, quien también aclara que *"durante años se ha trasladado la idea equivocada de que el ejercicio debe servir para compensar excesos o para 'reducir peso', pero ese enfoque genera culpa y abandono".*

Un modelo para seguir

En este sentido, el Prof. Jiménez Pavón asegura que *"****el ejercicio es una herramienta de salud que mejora la fuerza, regula la inflamación, aumenta la capacidad funcional y devuelve a la persona la sensación de competencia****"*; es más, añade, "*cuando la persona se siente acompañada, comprendida y no juzgada, el ejercicio deja de ser una amenaza y se convierte en una oportunidad. Esto se refleja incluso en la fisiología: mejor tolerancia al esfuerzo, más constancia y mejor percepción de autoeficacia".* Y es que, como recomendación a seguir, este experto apunta que *"el ejercicio debe plantearse desde el respeto, la inclusión y la progresión individual"*.

Siguiendo esta filosofía, destaca la propuesta de puesta en marcha de un programa **MOVE4EMOTION**, donde se combina ejercicio físico individualizado con estrategias emocionales y educativas. *"La iniciativa parte de nuestra experiencia, donde observamos que, cuando se trabaja la parte emocional, la adherencia al ejercicio mejora, el abandono disminuye y la persona se siente capaz de sostener cambios reales"*, resalta este catedrático y CEO-fundador de **MOVE4Health**, quien aporta un consejo clave: *"la prescripción de ejercicio debe ser tan precisa como la de un medicamento: dosis, intensidad, progresión y adaptación a cada caso"*. Pero, además, recalca, *"igual de importante que un programa de ejercicio personalizado es* ***acompañar emocionalmente****, porque la técnica sin motivación y sin apoyo no genera cambio"*.

En general, la **receta que se da a las personas con obesidad que quieren perder peso y mejorar su bienestar** es seguir un buen programa de ejercicio, prescrito y guiado por profesionales, orientado a mejorar fuerza, movilidad, capacidad cardiorrespiratoria, calidad de vida y bienestar emocional.

Iniciativa SEEDO-GO!

Especialmente pensada para las personas con obesidad, pero de enorme utilidad también para los profesionales sanitarios y la población general, se ha puesto recientemente en marcha la **plataforma digital 'SEEDO-GO!'**, una iniciativa de SEEDO que tiene como principal misión orientar, animar, ayudar y, en definitiva, acompañar a quien lo desee en su camino hacia una vida más activa.

*"**SEEDO-GO!** surge con el objetivo de acercar el ejercicio físico a las personas con obesidad, **eliminando barreras y miedos frecuentes**"*, explica ***David Jiménez Pavón***. La iniciativa, que cuenta con el apoyo de Novo Nordisk, aporta un **importante valor diferencial**, *"ya que no se trata de simples rutinas de fitness, sino de un programa cuidadosamente diseñado por expertos y especialistas, avalado por la SEEDO, que integra desde el conocimiento de profesionales educadores físico-deportivos hasta el médico, contemplando otros de tipo multidisciplinar relacionados con el movimiento"*.

Está pensado desde la evidencia clínica y no desde la estética o el rendimiento. Por eso, a juicio de la ***Dra. Cristina Petratti***, "***marca un antes y un después**: permite que pacientes y profesionales cuenten con un recurso fiable, práctico y accesible, con respaldo científico"*. El primer contenido que se ha incorporado a esta plataforma es **una colección de vídeos de ejercicios de fuerza diseñados especialmente para personas con obesidad**, acompañados de iconografía y un texto explicativo.

Para más información/confirmación/gestión entrevistas:
Paco Romero. Telf. 639.64.55.70; pacoromeroperiodista@gmail.com
https://congresoseedo.es; #SEEDO2025