La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad presenta una iniciativa diferencial, que cambia el foco clásico en el manejo de esta enfermedad

SEEDO CONTIGO:

el plan más ambicioso y de vanguardia para un abordaje práctico, mantenido, accesible y sin estigmas de la obesidad

- *Se ha diseñado un camino en tres fases (plasmado en una ilustrativa y sencilla iconografía), asentado en una estructura de pirámide que recoge cada una de las dimensiones del abordaje actual la obesidad para una salud integral*

- *Brinda información útil para que el acompañamiento a las personas que viven con obesidad se traduzca en acción, superando la visión tradicional 'pesocentrista' y poniendo el foco en una ganancia integral y mantenida de salud*

- *Ofrece un itinerario, una manera de pasar de la evaluación a objetivos personalizados y, de ahí, a un tratamiento integral*

- *La iniciativa parte de la premisa esencial de que la obesidad es una enfermedad multifactorial, crónica y que requiere un abordaje continuo y personalizado*

- *Incorpora tres plataformas digitales, monográficas sobre alimentación (SEEDO EAT), ejercicio (SEEDO GO), y apoyo psicológico y en otros ámbitos que inciden en la calidad de vida (SEEDO LIFE)*

Madrid, 24 de abril. La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (**SEEDO**) presenta una **iniciativa pionera**, un ambicioso plan que pretende servir de soporte para **ayudar a las personas que viven con sobrepeso y obesidad a obtener una salud integral**. Fundamentada en los conocimientos más recientes, las evidencias disponibles y todos los recursos disponibles actualmente para hacer frente a este problema de salud, **SEEDO CONTIGO ofrece herramientas y consejos accesibles y prácticos para acompañar a estas personas en su misión de ganar salud.**

"Es una filosofía, una nueva visión, es ciencia aplicada a ayudar al paciente, que recoge de forma holística las pautas y recomendaciones a seguir para procurar salud a la persona que vive con sobrepeso u obesidad", explica el ***Dr. Cristóbal Morales***, vocal de SEEDO y uno de los principales responsables de esta iniciativa que, como subraya el presidente de esta sociedad científica, el ***Dr. Diego Bellido***, *"pretende **acompañar al paciente con obesidad desde una visión moderna, integral y basada en la evidencia**"*.

En la misma línea, la nutricionista ***Cristina Porca***, vocal de SEEDO y que está también implicada en el desarrollo de este proyecto, subraya que *"se ha elaborado una **estrategia organizada, accesible y centrada en el paciente, que integra educación, seguimiento y apoyo conductual**. Ese enfoque práctico y cercano marca la diferencia"*.

Una iniciativa necesaria…e innovadora

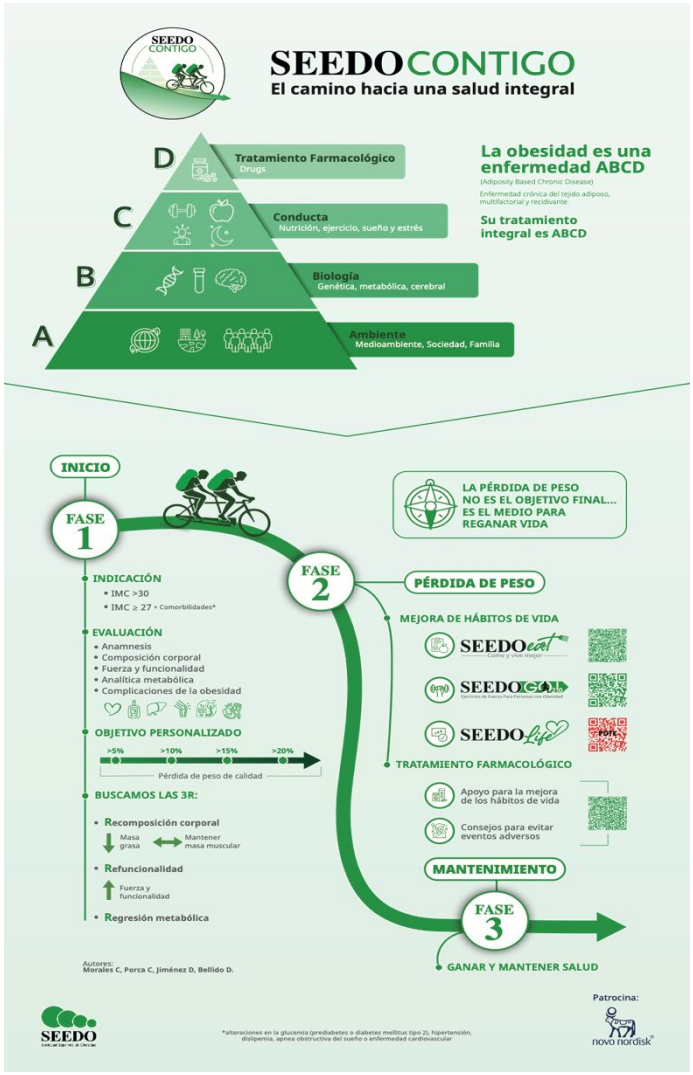
Esta iniciativa, que cuenta con el **apoyo de Novo Nordisk**, parte de una premisa clave: la obesidad es una **enfermedad crónica, multifactorial y recidivante** y, por tanto, no puede abordarse ni explicarse como un simple problema de voluntad. El **abordaje debe**

ser continuo, personalizado y orientado a resultados de calidad sostenidos en el tiempo, así como a la mejora integral de la salud.

En palabras de *Paula Barriga*, directora general de Novo Nordisk España**,** "***SEEDO CONTIGO representa el modelo que necesita la salud pública****: un abordaje integral, sin estigmas y basado en evidencia científica de la obesidad. Desde Novo Nordisk nos enorgullece apoyar esta iniciativa, pues se alinea directamente con nuestro compromiso de más de 25 años trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con esta enfermedad. Por ello, sabemos que solo podremos lograr un cambio real si enfocamos la ciencia desde una visión holística, poniendo el foco en la salud y el bienestar integral de las personas con obesidad*".

"Como profesionales de la salud, nuestra misión debe ser acompañar y asesorar a las personas que viven con obesidad: debemos ir más allá de explicarles en qué consiste esta enfermedad y aportarles consejos básicos y clásicos, generales y, en muchas ocasiones, inalcanzables", señala Bellido, quien explica que *"SEEDO CONTIGO ofrece un itinerario con evaluación y apoyo, para que el tratamiento de la obesidad sea posible, sostenible y permita formar una alianza terapéutica"*.

Para ello se ha diseñado un modelo integral, que adopta una estructura de pirámide y que se establece en tres fases, incluyendo desde la **evaluación personalizada** hasta la **mejora de hábitos de estilo de vida (ejercicio físico y nutrición saludable)**, pasando por **consejos para mejorar el bienestar psicológico, el estrés y la calidad del sueño**, con el **apoyo en el abordaje terapéutico y la cirugía bariátrica** (cuando estén indicados).



La **fase 1** es la de **inicio a una nueva vida**, partiendo de una exhaustiva evaluación y el establecimiento de objetivos personalizados; en la **fase 2**, de **pérdida de peso**, se pone el foco en los recursos encaminados a conseguir una alimentación óptima, la realización de un ejercicio físico adecuado, la adopción de otros hábitos saludables y la prevención de posibles efectos secundarios (si se indica un abordaje terapéutico); la **fase 3** es la de **mantenimiento**, para lograr que la persona con obesidad mantenga durante toda su vida su mejor peso saludable.

*"Se pretende ofrecer **orientación, seguimiento y herramientas** que encajen con la vida real de las personas con obesidad y perduren en el tiempo"*, aclara el Dr. Bellido. Según detalla, *"**SEEDO CONTIGO combina rigor clínico con un enfoque cercano** para que el profesional pueda estar*

presente cuando más se le necesita, para construir junto al paciente un plan terapéutico sostenible a largo plazo".

Más allá de la pérdida de peso: el ABCD de la obesidad

SEEDO CONTIGO brinda **información útil para que el acompañamiento a las personas que viven con obesidad se traduzca en acción**, organizando el abordaje en fases, desde la evaluación inicial hasta el mantenimiento de la salud. Como lo explica el Dr. Morales, *"**el objetivo final no es la pérdida de peso, sino que éste se entiende y asume como un medio para reganar vida**, logrando la recomposición corporal, la regresión metabólica y la reganancia funcional".*

Para ello, los materiales del proyecto (que tienen su máxima expresión sintética en en una **infografía ilustrativa** y fácil de entender) se fundamentan en un modelo **denominado ABCD,** que *"sirve para entender bien **el porqué de la enfermedad** y **cómo hacerle frente**"*, afirma el Dr. Cristóbal Morales, quien justifica estas siglas porque *"la obesidad es una enfermedad crónica compleja, multifactorial y recidivante (**A**diposity **B**ased **C**hronic **D**isease) y su tratamiento debe ser integral, fundamentado en el **A**mbiente, la **B**iología, las **C**onductas y los fármacos (**D**rugs)".* Además, continúa, *"todo este conocimiento lo hemos plasmado en una figura piramidal, que representa perfectamente los escalones en los que descansa esta **filosofía".***

Y es que la estrategia que se propone **no se centra sólo en perder peso, sino en perder peso con calidad, preservar masa muscular, mejorar funcionalidad, reducir riesgo metabólico y mantener resultados en el tiempo**. Además, integra biología, conducta, entorno y tratamiento, y traduce todo eso en mensajes comprensibles y útiles tanto para pacientes como para profesionales. Por eso, SEEDO CONTIGO contempla **cuatro dimensiones del abordaje de la obesidad**:

- **A: Ambiente** (medioambiente y entorno social y familiar)
- **B: Biología** (genética, metabolismo y componente cerebral)
- **C: Conducta** (nutrición, actividad física, sueño y estrés)
- **D: Dimensión clínica y de seguimiento** (evaluación y objetivos realistas)

*"Este marco conceptual permite **estructurar un plan personalizado** orientado a mejor la salud y a una pérdida de peso de **calidad y sostenible a largo plazo**, protegiendo la **masa muscular**, mejorando la **funcionalidad** y que tenga en cuenta las circunstancias de cada persona, reforzando la idea que **la salud se construye en conjunto"***, apunta el Dr. Bellido. En este enfoque **lo relevante no es únicamente cuánto peso se pierde, sino cómo se pierde y el impacto en la salud, el bienestar y la calidad de vida.**

De ahí que **la medida clásica del peso corporal matiza su protagonismo**, se transforma y se enriquece con nuevos parámetros y objetivos, que aportan una información más rigurosa y personalidad de la salud de la persona con sobrepeso u obesidad. Así, uno de los elementos diferenciales de este planteamiento frente a la obesidad es la **evaluación personalizada**, basada en un abordaje integral. SEEDO CONTIGO establece una **valoración de la enfermedad más completa**, que debe contemplar cuatro aspectos esenciales: historia clínica (anamnesis) y analítica metabólica; evaluación de la composición corporal; fuerza y funcionalidad; y valoración de complicaciones asociadas a la obesidad.

El reto del mantenimiento

Uno de los principales objetivos de esta iniciativa es responder al gran desafío que se plantea actualmente frente a la obesidad, como es **conseguir cambios duraderos y mantenidos fundamentados en un abordaje integral.** Como admite el Dr. Bellido, ***"ese***

es el gran reto, y también la gran responsabilidad del sistema sanitario y de los profesionales". En obesidad, indica, ***"lo difícil no es solo iniciar el cambio, sino sostenerlo***". Por eso el proyecto insiste no solo en la fase de pérdida de peso, sino también en la fase de mantenimiento, que es donde realmente se consolida la salud recuperada.

Con los recursos que se ofrecen, asentados en el nuevo enfoque que se plantea, **los expertos de SEEDO consideran que es posible lograr este objetivo.** ***"Es factible, pero sólo si somos realistas.*** *No se logra desde mensajes simplistas ni desde soluciones aisladas, sino a través de una evaluación adecuada, objetivos personalizados, seguimiento, apoyo multidisciplinar y una visión a largo plazo*", resume el Dr. Bellido. En otras palabras*, "no se trata de prometer milagros, sino de construir resultados sostenibles y clínicamente relevantes".*

Recursos gratuitos y accesibles

Ese es el sentido del abordaje integral que plantea SEEDO CONTIGO, que ofrece orientación, acompañamiento y una forma más realista de entender **la obesidad**, que **va mucho más allá de un 'número en la báscula'**, y entran en juego factores clave como la composición corporal, la fuerza, la funcionalidad, la salud metabólica o la calidad de vida.

En la práctica, ofrece un itinerario, es decir, **una manera de pasar de la evaluación a objetivos personalizados y, de ahí, a un tratamiento integral**, que puede incluir mejora de hábitos de vida, abordaje terapéutico cuando está indicado y estrategias de mantenimiento. También aporta un mensaje muy valioso para el paciente: **la pérdida de peso no es el objetivo final, sino el medio para reganar salud**.

"El esfuerzo y dedicación de los expertos de SEEDO implicados en el desarrollo de esta iniciativa sólo tiene sentido si alcanza a todos los profesionales sanitarios y, en definitiva, si logra llegar a la persona que vive con esta enfermedad", según lo expone del presidente de esta sociedad científica. Por ello, **se han elaborado numerosos recursos divulgativos y gratuitos**, destinados a mejorar hábitos de vida incorporando componentes que suelen quedar fuera en planes tradicionales.

*"**La mejora de la salud no se sostiene con fuerza de voluntad, sino con un plan** que ayude en el día a día"*, indica el Dr. Morales, quien destaca que "*SEEDO CONTIGO responde a una necesidad real y busca ser un proyecto vivo"*. Por ello, está presente en distintos formatos (folletos, carteles, infografía,…), incorporando información coherente y herramientas prácticas, todo en un mismo lugar, a disposición de personas que viven con obesidad y profesionales de la salud.

SEEDO GO, SEEDO EAT y SEEDO LIFE

La magnitud de la iniciativa y la ambición de sus objetivos requiere el apoyo de plataformas específicas para lograr lo que, en muchos casos, resulta más complejo y difícil de variar en una persona con obesidad, como son los hábitos de vida. SEEDO CONTIGO **aporta patrones nutricionales adecuados**, incluye consejos y propuestas prácticas para realizar de forma específica **ejercicio físico** de fuerza, contempla estrategias para reducir el **estrés, la ingesta emocional** y mejorar la **calidad del sueño**, y ofrece **recomendaciones específicas** para mantener un peso saludable.

La alimentación se sitúa como un pilar fundamental, pero no único en la propuesta de SEEDO CONTIGO, apoyándose para ello en una plataforma monográfica, denominada **SEEDO EAT**, donde ***"la dieta deja de entenderse como una intervención puntual o restrictiva y pasa a ser una herramienta terapéutica sostenible, adaptada y***

contextualizada *dentro del estilo de vida de la persona"*, señala Cristina Porca, co-coordinadora del Grupo de Dietoterapia en la Obesidad.

En esta estrategia, **la alimentación no sólo se atiende a "qué comer", sino a "cómo, cuánto, cuándo y por qué comemos"**, integrando aspectos conductuales, emocionales y sociales. *"Es, en definitiva,* ***la base sobre la que se construyen cambios duraderos****"*, según esta experta de SEEDO, quien califica esta iniciativa como "*un avance relevante en el abordaje integral de la obesidad, con el valor principal de trasladar el foco desde intervenciones aisladas hacia un modelo de acompañamiento continuo, estructurado y multidisciplinar"*. En la práctica, afirma Cristina Porca, *"esto permite mejorar la adherencia, personalizar las intervenciones y reforzar la coordinación entre profesionales sanitarios"*.

Otro de los pilares esenciales sobre los que se asienta la mejora de hábitos para hacer frente a la obesidad es el **ejercicio físico**. Dentro del macroproyecto SEEDO CONTIGO se incluye la plataforma digital '**SEEDO GO!**', que ***"pretende*** *acercar el ejercicio físico a las personas con obesidad,* ***eliminando barreras y miedos frecuentes****"*, explica el ***profesor David Jiménez Pavón***, vocal de SEEDO y miembro del Grupo de Ejercicio Físico y Obesidad, quien aclara que *"no se trata de simples rutinas de ejercicio, 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 recursos multidisciplinares relacionados con el movimiento"*.

Los contenidos audiovisuales con ejercicios de fuerza han sido diseñados especialmente para personas que viven con sobrepeso u obesidad, una labor realizada por varios integrantes del Grupo de Trabajo de Ejercicio Físico y Obesidad de SEEDO con un objetivo claro: **facilitar la práctica de actividad física de forma segura, sencilla y efectiva, mejorando la salud y el bienestar en el día a día**.

El foco se ha puesto en los ejercicios de fuerza porque, como destaca el Prof. Jiménez Pavón, *"son* ***una herramienta de salud fundamental frente a la obesidad****"*. Entre otros beneficios, *"ayudan a mejorar la funcionalidad y calidad muscular, la sensibilidad a la insulina, a aumentar el gasto energético y prevenir la pérdida de músculo que suele acompañar la pérdida de peso"*. Pero, además, "*los ejercicios de fuerza contribuyen a mejorar la movilidad, la autoestima y la autonomía, con un impacto directo en la calidad de vida y en la adherencia al tratamiento"*. **Los ejercicios se estructuran en dos modalidades: básicos y avanzados**; en ambos casos, se detallan ejercicios específicos para cuerpo completo, así como para extremidades superiores e inferiores. **También se incorpora un PDF con fichas de ejercicios.**

El tercer pilar básico que sustenta la estrategia de abordaje de la obesidad en SEEDO CONTIGO son los **consejos para mejorar el bienestar psicológico, el estrés y la calidad del sueño**, entre otros factores. Esta intervención y apoyo quedará cubierta por la plataforma **SEEDO LIFE**, en fase de desarrollo, y que incorporará desde recomendaciones prácticas para una buena higiene del sueño hasta apoyo psicológico.

Para más información:
https://www.seedo.es
Prensa SEEDO. Paco Romero.
Telf. 639 64 55 70; pacoromeroperiodista@gmail.com