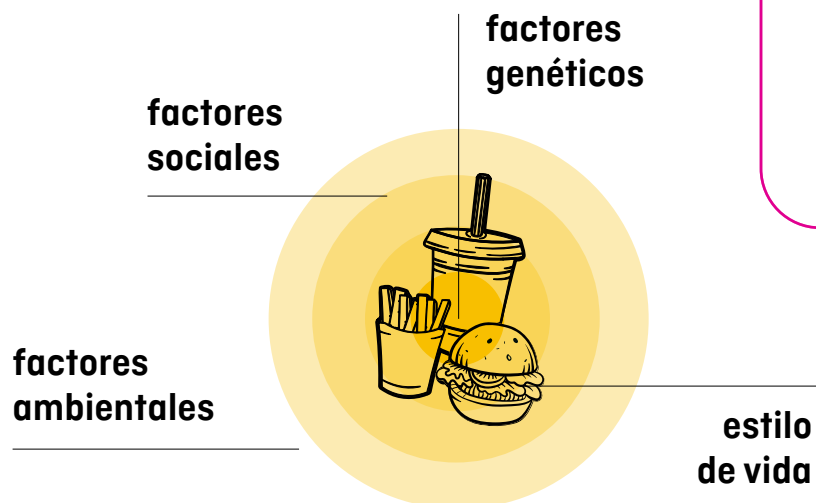


CONSEJOS PARA FAMILIARES Y ENTORNO DE LAS PERSONAS CON OBESIDAD

La obesidad es entendida como una **enfermedad crónica y compleja**. Tiene una frecuencia muy elevada que tiene como origen la unión de múltiples causas:



Los cambios en la alimentación deben ir dirigidos a la mejora de los hábitos alimentarios, evitando patrones restrictivos, y siempre en relación con el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Las consecuencias negativas para la salud son numerosas, afectando tanto a la calidad como a la esperanza de vida, incluyendo habitualmente **el estado emocional debido al estigma social que lleva asociado**. Es por ello, que el tratamiento de la obesidad debe centrarse siempre en la mejora de la salud y en la promoción hacia hábitos saludables. El objetivo principal **no debe ser la pérdida de peso corporal** sino la mejora del estado de salud general.

EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN

basado en la inclusión de vegetales y la reducción de alimentos ultraprocesados.⁹

ESTRUCTURA ADECUADA DE LAS COMIDAS

con reparto de la alimentación a lo largo del día y respetando horarios adecuados.

ESCUCHAR LAS SEÑALES CORPORALES

reconociendo y respetando las señales corporales de hambre y saciedad.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES

teniendo en cuenta las necesidades de cada persona.

ENTORNO DE LAS COMIDAS

priorizando las comidas en familia y en ambiente agradable.

EVITAR DIETAS O PAUTAS DE ALIMENTACIÓN RESTRICTIVAS

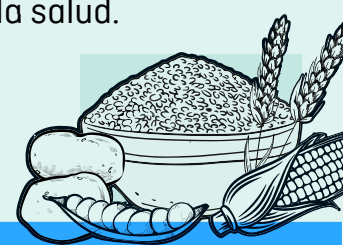
pues nunca deben ser una estrategia para la reducción de grasa corporal.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

para obtener el conocimiento básico de los alimentos y su relación con la salud.



En definitiva, la estrategia para la obesidad debe ir más allá de los clásicos **"dieta y ejercicio"**, sino que pasa por el entendimiento de la obesidad como una enfermedad crónica, que necesita varios tratamientos y aspectos a modificar, basados siempre en el cambio de hábitos saludables.



Referencias bibliográficas:

- Pfeiffle S et al. Current Recommendations for Nutritional Management of Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Structured Framework. Nutrients. 2019
- Gooley M et al. Clinical practice guidelines for the prevention of childhood obesity: A systematic review of quality and content. Obes Rev. 2022