

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Tratar la obesidad no es hacer dieta y ejercicio, sino combatir todos los factores que contribuyen al aumento de peso en forma de grasa corporal:

Mejorar la alimentación

Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados

Incluir frutas y verduras a diario

Mantener el equilibrio en las comidas

Ejemplo de comida y cena



Aumentar el movimiento

Combatir el estilo de vida sedentario

Menos tiempo sentados

Actividades diarias con movimiento (ir a comprar, subir escaleras, ir al colegio andando...)

Incluir ejercicio físico o deporte

Niños pequeños
Jugar

Niños mayores y adolescentes
Ejercicio físico o deporte (fútbol, natación, tenis...)



Cuidar los horarios y el entorno

Garantizar las horas de sueño adecuadas

1-2 años — 12-16 h
3-5 años — 10-13 h
6-12 años — 9-12 h
13-18 años — 8-10 h



Cenar pronto
(mínimo 2 h antes de ir a la cama)

Evitar las pantallas (mínimo 1 h antes de ir a la cama)



Comidas en familia, con ambiente tranquilo y sin pantallas

Cuidar las emociones



Las emociones influyen en la forma en la que nos alimentamos

Puede ser necesario realizar terapia emocional

Incluir actividades (en familia) que gusten y ayuden a reducir los niveles de estrés

El uso de fármacos es limitado

El equipo médico los prescribe cuando son necesarios

Los fármacos siempre deben ir acompañados de los otros cambios en el estilo de vida



Fármacos

Referencias bibliográficas:

- Maffei C, Olivieri F, Valerio G, Verduci E, Licenziati MR, Calcaterra V, et al. The treatment of obesity in children and adolescents: consensus position statement of the Italian society of pediatric endocrinology and diabetology, Italian Society of Pediatrics and Italian Society of Pediatric Surgery. Ital J Pediatr. 2023;49(1):69.
- Rivero-Martín MJ, Azcona-Sanjulián MC, Bahillo Curieses MP, Bassols J, Leis Trabazo MR, Nso-Roca AP, et al., en representación del Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (SEEP). Actualización del tratamiento médico del sobrepeso y la obesidad infanto-juvenil. Rev Esp Endocrinol Pediatr. 2022;13(2):51-63.
- Hampel SE, Hassink SG, Skinner AC, Armstrong SC, Barlow SE, Bolling CF, et al. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Obesity. Pediatrics. 2023;151(2):e2022060640.