

El tratamiento terapéutico de la obesidad debe durar, como mínimo, un año.

Es importante diferenciar las dietas para adelgazar del tratamiento para la obesidad. Las dietas apuntan a bajar de peso, generalmente rápido, sin pensar en el mantenimiento. Luego de este enfoque parcial, inevitablemente, se recuperarán los kilos bajados por no contar con una visión abarcativa que permita atender a todos los factores que llevaron a la ganancia de peso.

En el tratamiento para la obesidad, en cambio, se busca no solamente bajar de peso sino, lo que es más importante, mantenerlo en el tiempo. Para ello se deberá cambiar la conducta psicoalimentaria, trabajando sobre los hábitos alimentarios, los condicionantes emocionales y ambientales que llevan a comer, realizando una actividad física que apunte a disminuir el exceso de grasa y a aumentar la masa muscular

El tratamiento está pensado en cuatro etapas:

- **Primera Etapa:** apunta a aprender a comer y a moverse de manera más conveniente, a través de la educación nutricional y el acondicionamiento físico.
- **Segunda Etapa:** luego de adquirir cierto aprendizaje en cuanto a cómo estructurar la alimentación y empezar un progresivo entrenamiento de la actividad física, se profundiza la toma de conciencia, que comenzó en la primera etapa, acerca de qué favorece y cristaliza la tendencia a engordar. Por eso en esta etapa se pone más énfasis en lo psicológico.
- **Tercera Etapa: “Prevención de recaídas”.** Implica haber hecho el recorrido descripto anteriormente, manteniendo la conciencia de que la tendencia biológica a engordar es crónica y que hay probabilidades de tener recaídas. Se trata de construir y reforzar las “señales de alerta” para evitar, la reganancia total del peso perdido.
- **Cuarta Etapa:** comienza luego del alta dada por los profesionales. Se seguirá poniendo en práctica todo lo aprendido, dado que el tratamiento no se termina. El registro adquirido de las señales de alerta será el soporte para visualizar situaciones que, sabemos, pueden hacer recaer. Cuanto más rápido se tome conciencia de ellas, pudiendo usar las herramientas aprendidas y/o pedir ayuda, menor será el impacto.

No obstante TINO está implementado un seguimiento telefónico, denominado “**MEJORANDO LA ESTADÍSTICA**” dirigido a aquellos pacientes que han concretado el tratamiento terapéutico para colaborar con el mantenimiento de lo logrado en la institución.

Vivir con tino es una decisión.

Lic. Sandra Tamburini

Fundadora/Directora

