



*Tino significa moderación, prudencia en la acción
Vivir con tino es una decisión*

Bienvenido a la cultura TINO:

¿Por qué el tratamiento terapéutico de la obesidad debe durar, como mínimo, un año?

Nos cuesta aceptar que el peso real es el máximo que hemos tenido en la vida, porque tendemos a creer que “nuestro peso” es aquel que alguna vez tuvimos, en general, cuando éramos más jóvenes y/o cuando hicimos una dieta que nos llevó a tener el peso más bajo.

Evolutivamente, el cuerpo humano está diseñado para atesorar energía en forma de grasa. Durante 4,5 millones de años esto fue lo que nos permitió mantenernos vivos, pues había escasez de alimentos y mucho gasto por actividad física. En los últimos tiempos, no más de 200 años, la alimentación ha sido cada vez más abundante y de peor calidad (por la industrialización de los alimentos) conjuntamente a la disminución de la actividad física asociada a los cambios en el estilo de vida que la sociedad nos va imponiendo.

Múltiples estudios demuestran que cuando una persona alcanza un cierto grado de obesidad, y lo mantiene durante un tiempo, por aumento de ingesta y/o disminución de actividad física, el cuerpo se apodera de ese peso y fabrica estructuras celulares y químicas que llevan al mantenimiento del mismo. Esto hace que la persona con mayor porcentaje de grasa requiera mayor alimentación a través del aumento de su apetito, y también disminución del gasto por actividad física (dado que con más peso cuesta más moverse). Esta nueva dinámica orgánica que ha adquirido nuestro cuerpo, hace que la propuesta de “cuidarse un poco” sea insuficiente para tratar el problema. Se necesita darle una debida **atención y tratamiento**, para desandar los caminos que nos llevaron a ganar peso y aprender a transitar senderos alternativos para mantener a raya la tendencia a engordar.

El mejor tratamiento de la obesidad es la prevención, por eso hoy se le está dando mucha importancia a la educación alimentaria en los niños, siendo la familia el más importante agente de cambio. Pero una vez que ya se desarrolló la obesidad, se deberá realizar lo que llamamos prevención secundaria, que apunta a disminuir la cantidad total de grasa corporal evitando, además, la continuidad del aumento de peso.

¿Cómo se podría realizar ? Aquí es importante diferenciar entre tratamiento para adelgazar y tratamiento para la obesidad. Aunque parezca lo mismo, no lo es. El primero, apunta a bajar de peso, generalmente rápido, sin pensar en el mantenimiento. Suele ser imaginado como un esfuerzo a realizar por un tiempo determinado. El incentivo, para someterse a un plan de adelgazamiento, puede ser un evento determinado como: casamiento, vacaciones, cumpleaños de 15, entre otros. O una indicación médica que se cumple por un tiempo, hasta que bajen los valores de los análisis de laboratorio. O la necesidad de verse delgado. Para llevar a cabo este objetivo, sólo basta con disminuir la cantidad de calorías en la ingesta.

Luego de este enfoque parcial, inevitablemente, se recuperaran los kilos bajados por no contar con una visión abarcativa que permita atender a todos los factores que llevaron a la ganancia de peso.

Si se pretende hacer un **tratamiento para la obesidad**, lo que se busca es, no solamente bajar de peso sino, lo que es más importante, mantener lo que se baja en el tiempo. Para ello se deberá cambiar la conducta alimentaria, y realizar

una actividad física adecuada, que consista no sólo en aumentar el ejercicio aeróbico, sino también realizar actividades que ayuden a aumentar la masa muscular, dado que a mayor masa muscular, mayor es el gasto energético.

Para mejorar el gasto, a través de la actividad física, se hace necesaria una preparación porque, la mayoría de las veces, la persona con obesidad, no tiene los músculos preparados para el objetivo mencionado. Esta preparación lleva un tiempo de entrenamiento progresivo.

Tratar la obesidad requiere de un cambio más integral y radical. Lo que no quiere decir que sea de un día para el otro, sino que, necesariamente, para que sea posible, deberá ser un proceso gradual, pensado en etapas.

En la primera de ellas se apunta a aprender a comer y a moverse de manera más conveniente, a través de la educación nutricional y el acondicionamiento físico. Es fundamental que, en el transcurso de este aprendizaje, prestemos atención a los obstáculos que van apareciendo para concretarlo. Uno de los objetivos de esta etapa inicial, es tomar conciencia de los impedimentos que pueden aparecer en el tratamiento, porque nos va a permitir conocer muchos de los factores que nos llevaron a tener obesidad. Esto significa que cuánto más claridad se tenga acerca de qué actitudes, hábitos, maneras de pensar y de sentir, contribuyeron a la ganancia de peso, mayor probabilidades habrá que podamos cambiarlos. Es decir, que para poder cambiar es importante identificar cuáles son los patrones de conducta y de pensamientos que nos han acompañado durante mucho tiempo perpetuándonos a tener sobrepeso. De esta manera podremos empezar a desecharlos y dejar lugar a las nuevas formas de pensar y actuar que me va a permitir vivir con un peso más saludable.

Esto no se puede hacer de un día para otro, no sólo por la cantidad de factores en juego, sino porque es necesario respetar los tiempos psicológicos de cada uno, para pasar de una etapa a otra.

Pasar a **la segunda etapa** significa que ya hemos adquirido cierto aprendizaje en cuanto a cómo estructurar nuestra alimentación semanal, sin necesidad de tener un menú diario escrito y hemos empezado un progresivo entrenamiento de la actividad física. Lo más relevante de esta etapa es la profundización de la toma de conciencia, que comenzó en la primera etapa, acerca de qué de nosotros como personas, favorece y cristaliza la tendencia a engordar. Por eso en esta etapa se pone más énfasis en lo psicológico.

Llegar a **la tercera etapa**, implica haber hecho el recorrido descrito anteriormente, manteniendo la consciencia de que la tendencia biológica a engordar es crónica y que hay probabilidades de tener recaídas en la ganancia de peso. Por eso a esta etapa la llamamos **Prevención de recaídas**, en la cual se trata de construir las señales de alerta, de la mano del reconocimiento de nuestros puntos débiles. Esto nos permitirá defendernos de otra manera para evitar, cuando no tengamos el acompañamiento terapéutico, la reganancia total del peso perdido. Aquí también se espera que estemos entrenados para ir haciendo una actividad física que mantenga un equilibrio entre actividades aeróbicas (caminar, correr, andar en bicicleta) y las que ayudan al desarrollo de la masa muscular (musculación). Hacer actividad física manteniendo este equilibrio, es fundamental en esta etapa, por la directa relación que tiene, como ya dijimos, en el gasto energético. Esto colaborará, junto con una adecuada alimentación y el registro de nuestras señales de alerta, a mantenernos en peso.

La **cuarta etapa** es la que comienza después de haber terminado **el tratamiento terapéutico** de la mano del equipo de profesionales. En esta etapa se seguirá poniendo en práctica todo lo aprendido, dado que el tratamiento no se termina, sólo dejan de intervenir los profesionales. De ahora en más, el registro de nuestras señales de alerta será fundamental para no caer en situaciones que, sabemos, nos pueden perjudicar. Si nos damos cuenta, gracias al registro adquirido, que no estamos pudiendo manejar nuestro proyecto de mantenernos en peso, no conviene demorarnos para pedir ayuda. Cuanto antes lo hagamos menor será el impacto en la recuperación del peso perdido.

Directora General: Lic. Sandra Tamburini
Director médico: Guillermo Maña