



# El papel del psicólogo en el tratamiento del sobrepeso y obesidad

Hace un par de semanas me realizaron una entrevista desde la revista Consumer para la elaboración de un reportaje sobre el papel del psicólogo en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. El artículo ha sido publicado hoy en su página web. Como sucede habitualmente, la entrevista fue mucho más amplia de lo que finalmente se ha acabado publicando, pero los interesados podéis leer a continuación la entrevista completa. Espero que sea de vuestro interés.

## **¿Qué factores psicológicos influyen para que una persona tenga sobrepeso?**

Existe una predisposición biológica a tener problemas de peso; esta variable biológica explicaría porqué a algunas personas les puede resultar más complicado mantenerse en su peso. No obstante, el estilo de vida modula esta predisposición, y es ahí donde los factores psicológicos tienen un papel importante. Por ejemplo, elevados niveles de ansiedad suelen acompañar a personas con problemas para controlar su peso, que se dan atracones, etc.

## **¿Algunos problemas psicológicos predisponen a comer más y, por tanto, al sobrepeso: depresión, ansiedad?**

No es que predispongan, sino que estos trastornos suelen ir acompañados de alteraciones en el peso. La conducta alimentaria es una variable biológica que, junto con el sueño y la conducta sexual, se suele ver alterada en la mayoría de trastornos psicológicos.

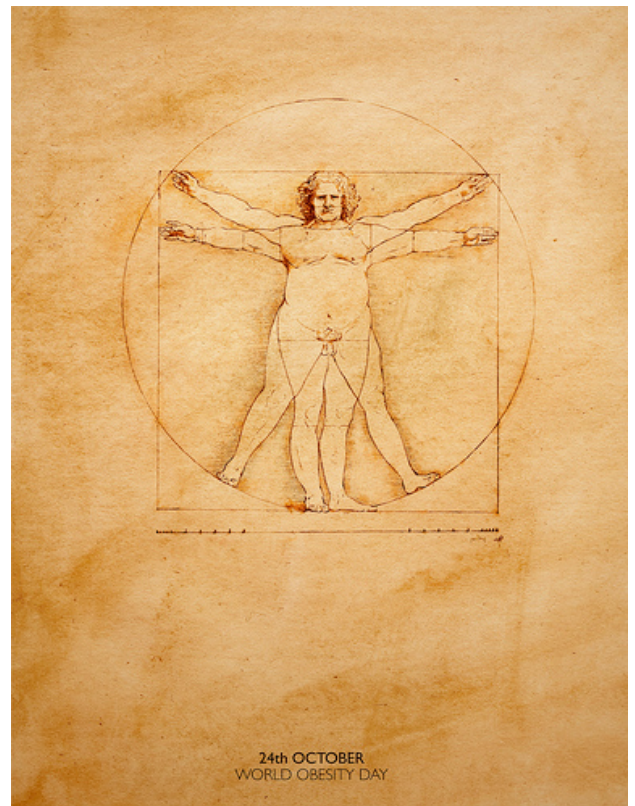
## **¿El estrés también predispone?**

Sin duda el estrés suele ir de la mano de unos hábitos alimentarios de peor calidad. Se come a mayor velocidad, alimentos de una peor calidad nutricional y excesivamente energéticos, no se respetan las horas de las comidas, se realizan pocas y demasiado copiosas, etc.

Además, dado que la comida (al igual que el sexo) es un reforzador natural, la utilizamos en momentos de mayor estrés para calmar nuestra ansiedad. Estos alimentos que "calman" la ansiedad o el estrés no suelen estar entre los más saludables (snacks salados, chocolatinas, helados, etc.), por lo tanto, también contribuye a un peor manejo del peso.

## **¿Cuál es el papel del psicólogo en el tratamiento de la obesidad?**

Se parte de la base de que tan importante como lo que se come es cómo se come. La conducta alimentaria es mucho más que los alimentos que ingerimos. El objetivo que se marca al inicio del tratamiento no es que la persona haga dieta, sino enseñar a la persona a que tenga una dieta (estilo de alimentación) que encaje con sus necesidades y que pueda mantener a lo largo del tiempo.



En consulta se analiza inicialmente cuáles son los hábitos alimentarios del paciente (qué alimentos toma, en qué cantidades y, sobretodo, de qué modo: velocidad de ingesta, distribución de comidas a lo largo del día, etc.) Mediante el análisis e intervención sobre estas variables, logramos que la persona mejore su conducta alimentaria y, por consiguiente, su peso.

### **¿Qué factores psicológicos hay que tratar?**

El manejo de la ansiedad es fundamental en todos los casos; la mayoría de personas que acuden a tratamiento han aprendido a usar la comida como remedio contra el estrés, y esto es incorrecto. Primero hay que aprender a hacer frente al estrés y malestar de formas alternativas. Para ello, se emplean estrategias de distracción, de relajación muscular, etc.

Además de la ansiedad, se trabajan otras áreas como la educación nutricional, el control de impulsos, la capacidad de planificación, la estructuración del tiempo y las actividades, etc. que también tienen una influencia muy importante en la conducta alimentaria.

### **¿Cómo sería un tratamiento para este problema?**

El tratamiento comienza con un registro en el que el paciente, a lo largo de una semana, registra todos los alimentos que ingiere, haciendo especial hincapié en el modo que lo hace: lugar, compañía, hora, velocidad, etc. Esto, junto con la historia clínica que se abre, así como las pruebas psicológicas que cumplimenta, nos permite identificar cuáles son las áreas que necesitan intervención. Si se detecta riesgo de cualquier alteración a nivel fisiológico, se deriva al especialista correspondiente para que realice su evaluación (por ejemplo, endocrino). Dada la importancia de la intervención a nivel multidisciplinar, se está en contacto con nutricionistas que colaboran con la prescripción de una dieta.

A lo largo de las semanas en las que dura el tratamiento, se realiza educación nutricional, se trabajan áreas como el manejo del estrés y la ansiedad, aumento de la actividad física, estrategias para el manejo de los pensamientos negativos, así como gran cantidad de trucos y consejos para que la persona los pueda poner en práctica en los momentos de mayor "debilidad".

### **¿Porcentajes de éxito?**

La mayoría de pacientes que acuden a terapia y siguen las indicaciones que se les dan, logran los objetivos que se marcan al inicio del tratamiento. No obstante, influye mucho en el resultado final el nivel de motivación y compromiso del paciente a lo largo del tratamiento. Aquellos casos en los que el paciente presenta sobrepeso u obesidad moderada tienen mejor pronóstico que aquellos con grandes obesidades.

### **¿Qué consejos daría a las personas que tienen sobrepeso?**

El primer y más importante consejo: NUNCA recurrir a las dietas milagro. Cualquier dieta que promete una rápida pérdida de peso, habitualmente implica una rápida recuperación. Siempre se debe mantener una alimentación sana y equilibrada con alimentos de todos los grupos nutricionales y combinarla con ejercicio físico.

Contar con el apoyo de un psicólogo les puede ayudar a lograr sus objetivos con mayor facilidad, dado que aprenderán a identificar cuáles son los factores que les han impedido controlar su peso hasta la fecha. En el momento en el que no miramos en exclusiva lo que comemos, sino también cómo lo comemos, es cuando podemos empezar a realizar aquellos cambios que finalmente marquen la diferencia.



Artículo escrito bajo [licencia Creative Commons](#) de Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa): Se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, así como modificarla, reconociendo de forma específica al autor y compartiendo la obra bajo la misma licencia. No se puede utilizar esta obra ni sus derivadas para fines comerciales.

Imagen cedida por [Filmonas](#) bajo licencia Creative Commons.