

# Tratamiento de la obesidad en la adolescencia

**M. García Fuentes.** Catedrático de Pediatría de la Universidad de Cantabria. Unidad de Condición Física. Servicio de Pediatría Hospital Valdecilla

En los últimos años hemos asistido a un incremento muy importante de las tasas de obesidad en general y de la obesidad del adolescente en particular. Los estudios epidemiológicos se prodigan y las recomendaciones para la salud se multiplican en las webs de las instituciones sanitarias de todo el mundo. Sin embargo los adolescentes obesos siguen esperando ser tratados

El tratamiento de la obesidad en la adolescencia es un largo proceso que comienza, de forma efectiva, con la decisión que adopta el paciente obeso de implicarse en dicho proceso. Dicha decisión podría ser tomada por el adolescente de forma autónoma, aunque es raro que ocurra así. Normalmente la inducción de la decisión se produce por un terapeuta, que junto a la madre o responsable del adolescente, le va a acompañar en todo el proceso. **Adolescente, cuidador y terapeuta** constituyen el marco terapéutico de la obesidad en esta etapa de la vida.

El proceso terapéutico de adelgazamiento en la adolescencia se realiza mediante la denominada **terapia conductual**. Las estrategias educativas pueden ser útiles en la edad escolar cuando los niños aprenden por imitación de lo que hacen sus padres y profesores. En cambio el adolescente obeso tiene adquiridos hábitos no saludables de sedentarismo y de alimentación excesiva muy enraizados. Estas conductas asimiladas tienen un carácter adictivo y deben modificarse mediante técnicas de modificación conductual.

En los últimos años hemos desarrollado en la Unidad de Condición Física del Servicio de Pediatría del Hospital Valdecilla (Dr. Álvarez Granda), estrategias simplificadas de terapia conductual que han resultado eficaces para adelgazar a adolescentes obesos. En nuestra opinión todo profesional sanitario, con un pequeño entrenamiento, podrían realizarlas, con lo cual se podría abordar el tratamiento del gran número de adolescentes obesos. Con la incorporación desde los centros de salud de estas técnicas, sería factible no solo el tratamiento de los adolescentes obesos, sino también el seguimiento de los pacientes tratados y evitar las frecuentes recaídas.

## Bibliografía

Lanza Saiz R., Gaité Pindado L., Álvarez Granda L., Cabero Perez M.J., Pesquera Cabezas R., García Fuentes M. *Efficacy of a Biopsychosocial Program to improve cardiovascular risk for children and adolescents patients with excess weight. Comunicación presentada en la ECOG (Grupo Europeo contra la Obesidad). Liverpool. 2013.*