

Optiprogram®.es, un programa de pérdida saludable de peso desde las Oficinas de Farmacia

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL, PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PLANIFICADO Y MOTIVACIÓN PARA SEGUIR CON EL PROGRAMA DURANTE VARIAS SEMANAS Y MESES, AYUDANDO A MODIFICAR EL ESTILO DE VIDA. SON LOS TRES PILARES FUNDAMENTALES DE OPTIPROGRAM®.ES, UN PROGRAMA DE PÉRDIDA SALUDABLE DE PESO QUE ESTÁ PENSADO PARA PODER LLEGAR AL MÁXIMO NÚMERO DE CONSUMIDORES A TRAVÉS DE LAS OFICINAS DE FARMACIA.

Estudios como ENRICA 2011 evidencian que la obesidad está alcanzando en España proporciones muy preocupantes: un 39% de la población tiene sobrepeso y un 23%, obesidad. Este problema afecta especialmente a los hombres y en edades cada vez más tempranas. **Guillem Cuatrecasas Cambra**, director del equipo de Endocrinología de Clínica Sagrada Familia, indica que ello obliga a políticas de prevención a gran escala.

"Quizá por ello estamos más concienciados. En esta última década, las campañas contra el tabaquismo y el tener cifras más bajas de colesterol han sido muy exitosas. Sin embargo, el promover una pérdida de peso saludable sigue siendo una asignatura pendiente en la lucha contra la mortalidad cardiovascular", declara.

Preguntado por los pilares del tratamiento del sobrepeso y la obesidad, Cuatrecasas Cambra insiste en que *"la obesidad es una enfermedad crónica, compleja, sin una única causa"*. Completa que se puede hacer un enfoque más dietético del problema, tratando de reducir el aporte calórico, o bien variar la composición de la dieta, promoviendo el consumo de más fibra, de grasas omega 3/6 y aceite de oliva, de carne blanca o pescado azul en lugar de carnes rojas más grasas.

"Debemos también recomendar el comer despacio, de forma fraccionada, cinco veces al día, para intentar que la sensación de saciedad con las comidas sea mayor. No obstante, estas recomendaciones alimentarias, sin una promoción de la actividad física en paralelo, no tendrán éxito", advierte.





Guillem Cuatrecasas

Resultados muy “prometedores”

Los resultados publicados hasta el momento sobre la eficacia de Optiprogram son muy “prometedores”. Guillem Cuatrecasas Cambra expone que, sobre una base de más de 1.000 pacientes, la pérdida media a las diez semanas del programa (fase intensiva) fue de seis kilogramos (7,5% del peso inicial), con una disminución del perímetro abdominal de cuatro centímetros. En aquellos que repitieron el programa de forma más continuada, la pérdida de peso a las 20 semanas fue de 9,2 kilogramos, manteniéndose esta pérdida de peso a las 30 semanas (más de seis meses de seguimiento). “Cabe destacar que un 25% de los pacientes alcanzan un Índice de Masa Corporal (IMC) de menos de 25 kg por metro cuadrado, rango de normopeso”, manifiesta el director del equipo de Endocrinología de Clínica Sagrada Familia.

Según las personas se hacen mayores, en especial en la post-menopausia, en el caso de las mujeres, el gasto energético y la masa muscular van disminuyendo inexorablemente. El doctor asevera que “no existe otra forma de remediarlo que incrementando nuestra actividad física de forma intensa y programada, no sólo con buenas intenciones como caminar 30 minutos al día”. Señala que “el abordaje de la obesidad requiere, en ocasiones, de tratamiento farmacológico. Situaciones como la prediabetes o el síndrome de ovario poliquístico, muy frecuentes, necesitan un abordaje médico que facilitan mucho la pérdida de peso”.

El doctor Cuatrecasas Cambra, y otros profesionales especialistas en el manejo de la obesidad, ha colaborado en la creación de Optiprogram®. es, un programa de pérdida saludable de peso, basada en los tres pilares fundamentales: orientación nutricional, promoción del ejercicio físico planificado y motivación para seguir con el programa durante varias semanas y meses, ayudando a modificar el estilo de vida. “El enfoque nutricional está asentado en dietas bajas en calorías, combinando sustitutos alimentarios (Optifast®) y alimentos hiperprotéicos bajos en calorías (Optifast® Mix), con alimentos tradicionales”, aclara el doctor.

No sobra ningún actor sanitario

Está pensado para poder llegar al máximo número de consumidores a través de las Oficinas de Farmacia. “En la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, no sobra ningún actor sanitario. Casos de obesidad grado II o mayores quizá necesiten de tratamientos médicos más intensos, en especial por las enfermedades asociadas que conlleva (cardiopatías, diabetes), pero el éxito en las etapas tempranas de sobrepeso y obesidad Grado I empieza con una mayor proximidad al paciente. En ese aspecto, el farmacéutico es un actor de vital importancia”, subraya.

Optiprogram®.es tiene un enfoque muy riguroso, científico. El paciente debe cumplir una serie de criterios de inclusión para poder participar tales como grado de obesidad, ausencia de trastornos de la alimentación y conocimiento de enfermedades asociadas y sus tratamientos (como la administración de insulina). “Todo ello, valorado por el farmacéutico y con una exhaustiva entrevista telefónica dirigida por un grupo de expertos nutricionistas”, matiza el doctor Cuatrecasas Cambra.

Por otra parte, tiene un enfoque muy actual, basado en una plataforma interactiva online dónde, de forma periódica y planificada, a medida que va progresando, se entrega al paciente las diferentes dietas y consejos nutricionales. Del mismo modo, puede descargar los vídeos para realizar los ejercicios físicos con la progresión adecuada, le posibilita ver su evolución en gráficos e interactuar con el nutricionista de forma telemática.

“Lo más novedoso del programa a mi entender es el haber integrado un abordaje psicológico, de ‘coaching’, o sea de seguimiento, de apoyo y de acompañamiento, que permite al paciente mejorar su confianza y autoestima. Esto ayuda a valorizar la pérdida de peso y a plantearse retos asumibles. Una pérdida del 5% del peso es médicamente muy importante, en términos de mejoría de presión arterial, por ejemplo, aunque estéticamente no sea tan destacable. Sin motivación, no hay posibilidad de variar el estilo de vida. Es una cuestión clave ante una patología crónica”, considera el director del equipo de Endocrinología de Clínica Sagrada Familia. Más información en www.optiprogram.es +

Relación de la obesidad con otros problemas

Guillem Cuatrecasas Cambra recuerda que es conocida la relación de la obesidad con otros factores de riesgo cardiovascular. A mayor obesidad, mayor riesgo de diabetes, de hipertensión arterial, de tener cifras elevadas de colesterol, triglicéridos o ácido úrico (gota). Si bien, hay otras comorbilidades asociadas a la obesidad, menos conocidas e igualmente graves: el síndrome de apneas del sueño (roncar de forma aparatosa y tener un sueño excesivo al día siguiente), algunos cánceres como mama o colon (en relación con el mayor consumo de grasa saturada) o problemas articulares (existe mayor incidencia de artritis inflamatorias, no sólo por exceso de peso en articulaciones de carga). “En la célula grasa (adipocito), se sintetizan hormonas y sustancias pro-inflamatorias que explican toda esta variedad de complicaciones asociadas al sobrepeso y la obesidad”, subraya.