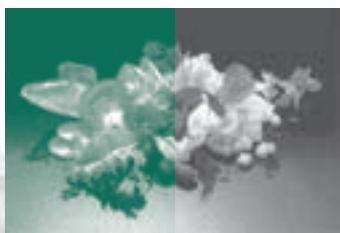


Alimentación
equilibrada
para mantener
su salud

La Obesidad

UNIDAD DE
DIETETICA Y
NUTRICION



Los seres humanos, desde siempre, hemos percibido la importancia que tiene la alimentación para adquirir y conservar una buena salud. Así se refleja en el refranero:

**«Quien come con cordura
...su salud procura»**

¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad crónica que cursa con un aumento excesivo de peso, en el que están implicados múltiples factores: psicológicos, genéticos, ambientales.

Esta enfermedad es difícil de combatir y conlleva un gran esfuerzo por parte del médico, el psicólogo y la persona interesada en bajar peso ■

DEBEMOS SABER :

Que la obesidad es hoy la gran epidemia de este siglo, donde se ha visto un incremento de esta enfermedad en la población mundial en una proporción alarmante.

¿Por qué está sucediendo esto?

Por un gran bombardeo de alimentos de consumo rápido y alto en calorías, además del excesivo sedentarismo que hemos alcanzado gracias al alto nivel de comodidades que nos ha traído el progreso.

A veces el único ejercicio consiste en marcar un número de teléfono para que nos envíen una pizza.

Detrás de cada obesidad en el origen aparece casi siempre una historia de inactividad física ■

Nuestro Programa

Objetivos

En la Unidad de Dietética y Nutrición usted será capaz de controlar su peso, modificando hábitos, estilos de vida y cooperando muy eficazmente junto a su médico para mantener el objetivo fundamental:

«Mantenerse libre de ese exceso de peso y poder prevenir así las tan temidas complicaciones de esta enfermedad».

Otros servicios

Si le es posible, sin costo alguno. Usted podrá elegir un día a la semana para registrar su peso y recibir apoyo psicológico.

Además, se le irán entregando **recetas creativas** para cocinar menús especiales dentro de su plan de alimentación.

También cuando lo desee podrá contactar con nosotros telefónicamente ante cualquier duda o problema que se le presente, y juntos, intentaremos buscar la mejor solución ■

Nuestro programa no finaliza después de cubrir todos los aspectos mencionados, sino que periódicamente será revaluado, reforzado y actualizado con los últimos descubrimientos, aprovechando sus visitas rutinarias.

¿Qué puedo hacer con mi sobrepeso?

Antes que nada reconocer que se tiene ese sobrepeso y luego motivarse para buscar una solución viable y, decidido, acudir a una clínica de nutrición y dietética donde podrán informarle y darle toda la ayuda necesaria.

Es importante **NO PONER EN RIESGO SU SALUD** para lo cual solo un médico con experiencia en nutrición deberá valorarle por medio de una detallada historia médica y nutricional, además de una exploración y analítica adecuadas para saber si existen causas endocrino-metabólicas que justifiquen su obesidad ■

¿Qué beneficios puede obtener?

Para evitar todo esto en nuestra clínica intentaremos ayudarle de la mejor manera, que consiste en una buena **EDUCACION DIETETICA**. Con ella intentaremos crear y mantener cambios permanentes en su comportamiento y hábitos de vida, que le ayudaran a tener una mejor salud en el futuro.

Muchas personas angustiadas y asediadas por numerosos mensajes, a veces contradictorios que sobre los alimentos les llegan de los diferentes medios de comunicación, se embarcan en planes nutricionales y dietas, a veces irracionales y con frecuencia **peligrosos para su salud**, que casi siempre suelen acabar en fracaso y frustración ■

¿Qué enfermedades puede prevenir tratando su obesidad?

- DIABETES
- DISLIPEMIAS
- HIPERTENSION
- INFARTO DE MIOCARDIO
- DISNEAS SEVERAS
- OBESIDAD MORBIDA
- CANCER
- ACCIDENTE CEREBROVASCULAR
- MUERTE PREMATURA
- DEPRESION

¿Cómo se realiza el plan de alimentación?

Después de estudiar su caso, le enseñaremos a comer de una manera sana, se le dará un plan de alimentación personalizado con el número de calorías apropiadas. Un régimen **flexible, variado y suficientemente atractivo** para que el cumplimiento del mismo no resulte aburrido.

Orientar la alimentación para preservar o mejorar la salud y corregir algunas desviaciones nutricionales **no se resuelve con recetas milagrosas**. Para que una dieta sea efectiva y duradera se debe introducir paso a paso, comenzando por algunas modificaciones que no produzcan un cambio drástico en nuestra forma de vida y que no nos priven de la buena mesa.

Para lograr estos objetivos no queda más remedio que conocer las necesidades nutricionales del organismo, así como las características y cualidades de los alimentos que habitualmente están a nuestra disposición ■

Ningún fármaco ha demostrado su eficacia a largo plazo, ni existe ninguna medicación recomendada para su uso continuo en la obesidad, aunque en ciertos casos algunos pueden ser de utilidad en el comienzo del tratamiento y durante un período corto de tiempo.

Los fármacos que «engañan» a nuestro cerebro suprimiendo la sensación de hambre a la larga fracasan porque no producen cambios en los hábitos alimentarios ni en el estilo de vida.

No obstante en nuestra clínica mantenemos una vigilancia y seguimiento de las principales publicaciones de obesidad para poder ofrecerle a Ud, cualquier avance en este campo que **no conlleve un riesgo para su salud y tenga una eficacia demostrada**.

¿Es importante la actividad física?

El ejercicio físico regular es vital no sólo para bajar de peso sino para mejorar el nivel de salud y evitar la reganancia de peso; por tanto es fundamental concienciar a las personas que acuden a nuestro programa de ayuda de la importancia del mismo ■

¿Cómo realizaremos una buena modificación de conducta?

Durante el periodo de tratamiento le plantearemos una serie de objetivos y se le alentarán para que usted se sienta implicado y motivado en alcanzarlos.

Es importante que usted sea consciente de los beneficios que las modificaciones permanentes de sus hábitos le reportarán para el mantenimiento de un peso adecuado, lo cual se traducirá en una mejora de su salud ■

Esperamos su próxima visita para poder atenderle y resolver su problema de la manera más eficaz.

Intentaremos ayudarle ha mantenerse en un peso adecuado para toda la vida.

Para lograr mantener su peso usted y nosotros debemos emprender un largo viaje que comenzará con un primer pequeño paso que HA SIDO SU DECISIÓN DE ACUDIR A NUESTRO CENTRO.

Dr. Antonio Nascimento Thomas

UNIDAD DE
DIETETICA Y NURICION



clínica
diabetológica

dr. antuña de alaiz

Corrida, 23 - 2º • ☎ 985 350 588 • G I J O N

www.clinidiabet.com