

	Tratamiento en función del grado de obesidad
---	--

OBESIDAD	TRATAMIENTO
Grado I	Dieta moderadamente hipoenergética Ejercicio físico Modificación de hábitos dietéticos
Grado II	+ tratamiento farmacológico + cirugía bariátrica (si existen enfermedades asociadas)
Grado III y IV	VLCD (dietas de muy bajo valor calórico) + tratamiento farmacológico + cirugía bariátrica

	Ejercicio físico
--	------------------

El objetivo que se pretende es doble: mantener el tono muscular y aumentar el gasto energético. El ejercicio debe adaptarse al estado general de la persona. El beneficio sobre el organismo se obtiene a través de la promoción de una actividad física regular y moderada, en mayor medida que con una actividad física intensa y esporádica. De ahí que el ejercicio físico cotidiano (subir escaleras, caminar, hacer la compra, etc.), ha demostrado ser muy eficaz para disminuir y mantener un peso adecuado.

	Psicoterapia
--	--------------

El soporte psicológico puede resultar básico en el tratamiento del exceso de peso, puesto que someterse a una dieta baja en calorías supone modificar los hábitos. El resultado final de un tratamiento será exitoso sólo si se consigue modificar la conducta alimentaria.

	Cirugía
--	---------

La cirugía está indicada sólo en obesidades muy importantes (IMC > 35). Con ella se consigue una disminución de peso, bien mediante la reducción del volumen del estómago o bien con técnicas de derivación gastrointestinal que reducen la absorción de los nutrientes.

Esta cirugía deberá contar con la colaboración de un cirujano experto en este tipo de patología y no todas las personas pueden someterse a este tratamiento.

Pág. 1 de 7	Tipos de dietas indicadas para la pérdida de peso	Siguiete >
-------------	---	-------------------------------