Perder peso bajo supervisión médica y para siempre

La Unidad de Nutrición del Centro de Urología ofrece un tratamiento integral para mantenerse después de la dieta // El "coaching" o entrenamiento para aprender a comer y controlar los impulsos es esencial para conseguir los objetivos

Redacción

Perder peso bajo supervisión médica y aprender a mantenerse es el común denominador de los planes de alimentación que ofrece la Unidad de Nutrición (UdN) del Centro de Urología, Andrología y Salud Sexual.

La dieta proteinada por excelencia, el Método Pronokal, marcó el inicio de la andadura de este Servicio que esta Institución ofrece a sus pacientes para cambiar la relación con la comida de una forma definitiva.

La base del éxito de esta Unidad de Nutrición se basa en varios pilares: seguimiento médico, coaching y apoyo psicológico para entrenar al paciente para que cumpla con las normas de la dieta y asesoramiento nutricional personalizado por parte de la Dietista para introducir, poco a poco, los alimentos básicos en unos menús equilibrados. Todo este conjunto, contribuye a que la persona que acude hasta la UdN para adelgazar, lo consiga de una forma segura y a largo plazo.

El equipo que dirige el Dr. Rosselló, urólogo y andrólogo, está formado por la Dra. Mª Paz Pacheco, Licenciada en Medicina y Cirugía, la Dra., Mª Fernanda Peraza, Uróloga y especialista en Disfunciones Sexuales, la Psicóloga Clínica, Susana Cañellas y la Dietista, María Truyols y Marga Roig, auxiliar de enfermería del área de la Atención al Paciente.

"¿Por qué una Unidad de Nutrición en un Centro de Urología? Pues, sencillamente" -explica Victoria Gayá, gerente del Centro de Urología- "porque son muchas las patologías del aparato urinario y reproductor que se resienten por la obesidad e incluso por el sobrepeso. También, el exceso de kilos influye en las relaciones sexuales por la baja autoestima y su repercusión en el deseo y la función sexual"

A través de la UdN, el Centro de Urología pretende acercar a sus pacientes la posibilidad de bajar de peso de una forma definitiva. Esta Unidad se ha propuesto como objetivo que la persona que se acerque hasta ella cambie la relación con la comida de forma que alimentarse sea "ganar salud y no perjudicarla"

Dra. Mª Paz Pacheco.

Dra. Mª Fernanda Peraza.

Psicóloga Susana Canellas.

Dietista María Truyols.

Auxiliar Enfermería Marga Roig.

¿A qué llamamos sobrepeso?

Llamamos sobrepeso al exceso de grasa corporal cuando sobrepasa los límites recomendables para un buen estado de salud. Existe un parámetro para calcular de manera aproximada si el peso de una persona es el adecuado, se trata del IMC (Índice de Masa Corporal) que mediante un sencillo cálculo (peso kg/ altura2) nos da una cifra. Si el resultado está por encima de 30, la persona padece obesidad, y si el resultado está entre 25 y 29'9, se trata de un caso de sobrepeso.

El protocolo

En el tratamiento médico de la dieta proteinada el médico establece un protocolo alimenticio definiendo su programa personalizado en función de su perfil del paciente. Este protocolo implica distintas fases (cuya duración se fijará por su médico y experto en nutrición en función del objetivo ponderal): una Fase activa total; la segunda fase reeducación alimentaria; la tercera fase mantenimiento personalizado.

Los diferentes niveles de la fase de estabilización-reeducación, se caracterizan por la reintroducción progresiva de alimentos (frutas, pan, almidonadas, materias grasas) con el fin de permitir al organismo readaptarse con suavidad al nuevo método de alimentación.

Al paciente se le indica como reintroducir las distintas familias de alimentos prescritos por su médico con el fin de no volver a coger peso.

Lo que diferencia a esta Unidad de Nutrición de muchas otras ofertas para seguir la dieta proteinada, es el tratamiento integral del paciente. La dieta es esencial para la pérdida de peso pero averiguar las causas que le han llevado a esta situación y poner los medios para evitar caer en los mismos errores, es el principal objetivo de este Centro.

La UDN y el Laboratorio Pronokal coinciden en el rigor de la aplicación de las normas que hacen que este sistema para perder peso sea efectivo y seguro con un mantenimiento de los resultados obtenidos.

¿Qué es la dieta proteinada?

Es un concepto global de vigilancia del peso específicamente establecido para cada paciente, basado en: consejos alimentarios, apoyo psicológico y motivación para la actividad física.

El cuerpo humano está formado por numerosos elementos bioquímicos de carácter muy diferente: glúcidos, proteínas y lípidos presentes en distintos órganos (músculos, hueso, grasa, etc...). El agua representa un 60% del peso corporal. Cada elemento tiene una función específica:

Las proteínas son elementos vitales que forman parte de la constitución de las estructuras del organismo; los glúcidos proporcionan principalmente energía a las células; los lípidos son reservas de energía, las vitaminas, minerales y oligoelementos contribuyen en procesos biológicos.

La obesidad y el exceso de peso se caracterizan por un exceso de grasa almacenada en el tejido adiposo. Elegir una Dieta Proteinada asegura la pérdida de peso rápida que se precisa de una proteina de alto valor biológico que ayuda a preservar la masa muscular; y su mantenimiento duradero y sin esfuerzo del peso obtenido. Pero, no hay que olvidar que debe existir siempre una supervisión médica y por ello hablamos de que la dieta proteinada es un tratamiento médico. "En nuestro Centro el objetivo es que el paciente que a nosotros acude cambie su relación con la comida de una forma definitiva y adquiera hábitos que le ayuden a mantenerse en el peso conseguido" explica la Doctora Pacheco, con una amplia experiencia en tratar pacientes obesos que con la dieta proteinada logran mejorar su analítica hasta llegar a dejar de tomar medicación obligada por las consecuencias sobre su organismo debido al exceso de kilos.