

¿Qué es?

Muchos pacientes no logran disminuir su peso con la modificación de los hábitos alimentarios. En ese caso se pueden recomendar dos tipos de ayudas con medicinas para lograr el objetivo de disminuir el sobrepeso.

1. Medicinas que **disminuyen el grado de ansiedad** por comer.
2. Medicinas que **aumentan el metabolismo**.
3. Medicinas que **disminuyen la absorción** de nutrientes.

El **tratamiento quirúrgico**, reducciones de estomago y/o duodenos, consigue también disminuir el volumen de alimentos ingeridos y digeridos, y se reserva par apacientes con obesidad crónica, grave y asociada a otros riesgos de salud.

Los nuevos fármacos (**Liraglutida**) para el adelgazamiento se basan en la inhibición de mediadores metabólicos en los procesos del apetito (**leptina**) y de la acumulo de reservas grasas. Personas que genéticamente tienen bajos niveles de **leptina**, no tienen sensación de saciedad.

¿Cuándo ir al médico?

Cuando el sobrepeso se considera obesidad si el Índice de Masa Corporal, supera 30. El IMC es un cálculo que relaciona el peso con la altura de la persona.

Los parámetros que mide de bioimpedancia, miden la masa muscular, la grasa y el agua acumulada, pueden ayudar a un mejor diagnósticos de la obesidad.

Recomendaciones dietéticas.

PRIMERAS MEDIDAS

Evita el consumo de alimentos y preparados ricos en grasa (fritos, rebozados, dulces, salsas, embutidos....)

Incrementa el consumo de frutas, verduras y legumbres.

Realiza alguna actividad física de forma regular(caminar 30 min, subir y bajar escaleras...)

Distribuye tu alimentación en 5 comidas.

Si picas entre horas elige productos bajos en grasa.

METODOS CULINARIOS: Horneado. Plancha. Hervido. Hervido al vapor. Crudo. Guisado

Tratamientos naturales que pueden ayudar.

1. Medicinas que **disminuyen el grado de ansiedad** por comer. Valeriana, pasiflora, lúpulo y amapola, pueden ser utilizados para este fin.
2. Medicinas que **aumentan el metabolismo**. (**Comisión europea mayo 2020 consultada**) Cola nitida, Ilex paraguariensis, Panax ginseng, Rhodiola rosea, Paullinia cupana, Camellia sinensis.

1. Medicinas que **disminuyen la absorción** de nutrientes.

Orlistat. Inhibe la absorción de grasas. Los preparados a base de quitina de crustáceos tiene un efecto similar. Acarbosa. Inhibe la absorción de azúcares. Los preparados a base de fibras-polisacáridos sin absorción, hace las misma función. Estas medicinas pueden dar trastornos gastrointestinales.

Pharmacare ® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA
Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.