

NOTA DE PREMSA

En el marc del Dia Mundial de la Lluita contra l'Obesitat, la Societat Espanyola de l'Obesitat (SEEDO-SEO) i la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN) han desenvolupat la campanya 'L'OBESITAT TAMBÉ ESTÀ AL CAP' per fer al·lusió al fet que els aspectes psicològics lligats a l'obesitat són presents abans i després de desenvolupar-la. Per aquest motiu, han comptat amb la participació de membres del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC).

Les persones amb obesitat presenten un risc de patir trastorns i alteracions psicològiques superior a les persones amb normopès

- L'obesitat, definida com un excés de greix, és una malaltia crònica de tendència epidèmica en el món i constitueix un dels reptes més difícils d'abordar en salut pública. A Espanya, segons l'estudi ENPE publicat el 2016, el 39,3% de la població té sobrepès i un 21,6% obesitat.
- L'obesitat afecta negativament la salut global i s'associa a altres factors de risc cardiovascular com hipertensió arterial, diabetis, dislipèmies i apnees del son.
- A més, l'obesitat té un alt índex de comorbiditat amb psicopatologies com ara l'ansietat, l'addicció al menjar, la depressió i certs trastorns de la conducta alimentària com el trastorn d'afartaments, entre d'altres.
- Així, segons els experts, un 30% de les persones obeses que van a teràpia expressen tenir trets de bulímia. A més, un 50% dels pacients amb impulsos bulímics també presenten depressió.
- Tractar i entendre els trastorns de tipus afectiu com l'ansietat o la depressió en persones obeses resulta clau per a un bon pronòstic. És la base necessària perquè el pacient es comprometi a realitzar el tractament i canviar els seus hàbits de vida.

Barcelona, 12 de novembre de 2018.- L'obesitat és una malaltia crònica de tendència epidèmica al món i s'ha convertit en un dels reptes més difícils en salut pública, no només en països desenvolupats, sinó també en els de en vies de desenvolupament. Segons l'OMS, **entre 1980 i 2014, la prevalença mundial d'obesitat gairebé s'ha duplicat. A Espanya, segons l'estudi ENPE publicat el 2016, el 39,3% de la població té sobrepès; i un 21,6% obesitat** (22,8% en homes i 20,5% en dones), xifres que augmenten amb l'edat.

L'obesitat s'associa o és causa directa de molts altres trastorns i malalties com la hipertensió arterial, diabetis mellitus, dislipèmia i la síndrome d'apnees-hipopnees del son. No obstant això, cada vegada es tenen més en consideració **els trastorns i les dificultats psicològiques** que poden acompanyar l'obesitat, ja sigui precedint o apareixent posteriorment, i que poden dificultar l'adherència al tractament i condicionar el seu fracàs.

Relació entre obesitat i trastorns psicològics

Hi ha una relació clara entre l'obesitat i els trastorns psicològics de manera que, pel fet de tenir més pes, aquestes persones són fortament estigmatitzades tant durant la infantesa a l'escola com durant l'edat adulta en l'àmbit laboral. Això comporta una disminució de la seva autoestima, un increment de l'ansietat i un empitjorament de la relació amb el menjar, dels hàbits d'estil de vida i de les seves relacions personals, en definitiva, de la seva qualitat de vida.

És important que el professional de la psicologia creï l'entorn adequat perquè el pacient exposi i expressi els seus conflictes interns, afectius i cognitius. Habitualment, les persones obesas, amb baixa autoestima tenen una imatge insatisfeta sobre el seu propi cos i una percepció negativa de l'estat de salut. En una enquesta realitzada per la SEEDO-SEO, menys de la meitat dels obesos defineixen la seva salut com a bona o molt bona.

Els esforços en la intervenció psicològica s'han de centrar en valorar i reeducar certes creences dels pacients, a més de conèixer les variables afectives (gestió emocional), psicosocials i ambientals (costums alimentaris, hàbits, etc.). Aquesta varietat de processos psicològics implicats en l'obesitat planteja la necessitat d'abordar la situació de cada pacient de forma individualitzada, avaluant la seva personalitat i el seu entorn.

És ben comú trobar persones obesas que utilitzen el menjar com a font de gratificació i com a vehicle per gestionar les seves emocions, per exemple com a recompensa després d'una jornada dura de treball o com a manera per alleujar les penes o disgustos. El professional de la psicologia s'ha d'enfocar a reforçar l'autoestima, oferint al pacient eines per al control d'emocions, dels impulsos, així com tècniques de gestió d'ansietat.

Els pacients amb obesitat tendeixen a infravalorar la seva ingesta calòrica en comparació amb les persones sense problemes de pes. Minimitzen la quantitat de menjar que mengen, no sent del tot conscients que la seva ingesta és excessiva. Aquesta és una característica comuna amb les persones que pateixen un altre tipus d'addiccions. Per controlar això, el professional de la psicologia ha d'acompanyar al pacient i realitzar registres en viu per mostrar quines quantitats han de ser les acceptables per a cada àpat.

Habitualment hi ha falta de rutina en la vida diària d'una persona amb obesitat:

- No hi ha un horari establert per als àpats: 50,4% de les persones obesas picotegen sense menjar en horaris fixos.
- Un terç de la població sol dormir diàriament menys de 7 hores i un altre 12,4% no té una rutina establerta.
- Més de la meitat de la població passa asseguda almenys tres hores al dia fora de les seves hores de treball o estudi.

En resum, la teràpia s'ha d'enfocar no només a la pèrdua de pes, sinó al procés de maduració psicològica que permeti prendre consciència del problema, millorar la qualitat de vida i assentar hàbits saludables, com l'activitat física, una alimentació més ordenada i saludable i aconseguir una millor autoestima i percepció del propi cos.

També és clau conscienciar el pacient que l'obesitat és una malaltia i remarcar que s'ha d'esforçar per evitar recaigudes a llarg termini.

Un grup de pacients que tenen serioses dificultats per seguir un tractament psicològic vinculat a l'excés de pes són aquells que tenen algun trastorn de personalitat.

Aproximadament un 30% de les persones obesas que van a teràpia expressen tenir trets bulímics. A més, un 50% dels pacients amb trets bulímics, també presenten depressió, a diferència de només un 5% dels pacients sense aquest tipus d'impulsos.

Tractar els trastorns de tipus afectiu com l'ansietat o la depressió en persones obesas resulta clau per a un bon pronòstic. És la base necessària perquè el pacient es comprometi a realitzar el tractament i canviar els seus hàbits de vida.

Prevenció: hàbits de vida saludables

Així, la SEEN i la SEEDO, conjuntament amb el COPC, consideren molt important tenir en compte que, afortunadament, es pot actuar sobre l'obesitat mitjançant la realització d'una dieta saludable i d'exercici físic, fàrmacs i cirurgia bariàtrica. No obstant això, si apareixen problemes psicològics, s'ha de considerar l'ajuda d'un expert per poder-los afrontar. Els nostres consells estan descrits en forma del següent decàleg:

1. Menja de forma conscient i amb tots els sentits, sense distraccions innecessàries
2. Gaudir de la vida, no és només menjar
3. Busca activitats amb els amics i familiars que no siguin un gran dinar
4. El menjar no ha de ser un consol ni un càstig
5. Mou-te, fes exercici, et sentiràs millor
6. Posa ordre als teus horaris
7. Dorm suficients hores
8. Socialitza, no et quedis sol o sola a casa
9. Creu en tu mateix/a, Tu pots!
10. Busca ajuda professional (psicòleg/òloga, nutricionista, endocrinòleg/òloga) si ho creus oportú

Sobre la SEEDO

És una societat científica en creixement, consta ja de més de 500 socis de diferents disciplines, totes elles relacionades amb l'obesitat. És de caràcter transnacional i altament implicada, en l'àmbit nacional i internacional, en iniciatives de prevenció i tractament de les malalties metabòliques, especialment de l'obesitat, objectiu prioritari dels programes de salut pública per la seva alta prevalença en tot el món desenvolupat.

Per contribuir a la lluita contra l'obesitat, la SEEDO a través de la seva Fundació ha posat en marxa un projecte per aturar i revertir la considerada epidèmia del segle XXI sumant els recursos i capacitats de tots els agents involucrats. Neix així "Prevenció de l'Obesitat. Alleugereix la teva Vida", un projecte reconegut oficialment pel Govern d'Espanya com "esdeveniment d'excepcional interès públic".

Recentment està molt conscienciada del paper dels psicòlegs/òlogues com un dels pilars del tractament de l'obesitat i és per això que ha signat un conveni amb el COPC per treballar conjuntament en benefici de les persones amb obesitat.

Sobre la SEEN

La Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN) és una societat científica composta per endocrinòlegs, bioquímics, biòlegs i altres especialistes que treballen en el camp de la Endocrinologia, Nutrició i Metabolisme, per aprofundir en el seu coneixement i difondre'l.

En l'actualitat, la SEEN està formada per 1.700 membres, tots ells implicats en l'estudi de les hormones, el metabolisme i la nutrició. Està reconeguda com una societat científica de referència en aquestes àrees temàtiques. Entre els seus objectius es troba la generació de nous coneixements i el seu trasllat a l'atenció clínica que comporti millores en el diagnòstic i el tractament d'aquells pacients amb malalties endocrinològiques o nutricionals.

Un dels grups de treball està dedicat exclusivament a l'estudi de l'obesitat (GOSEEN) i ha realitzat guies clíniques, estudis i publicacions de gran qualitat científica.

Sobre el COPC

El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) és un espai professional, sense ànim de lucre, que actua com a frontissa entre l'espai acadèmic (ciència) i l'espai públic (societat) i que té com a missió vetllar per la qualitat de les intervencions professionals, preservant i donant suport a la praxi de cada actuació, garantint als ciutadans l'òptima qualitat de l'atenció i el servei. El COPC innova, desenvolupa i implementa serveis professionals competitius en consonància amb l'exercici de la professió i fomenta els avantatges derivats del pes de ser un col·lectiu. El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya es regeix pels valors legals i ètics en vigor, per les pautes que les institucions determinin i les que la deontologia pròpia dictaminin.

En l'actualitat, el COPC s'organitza en dotze seccions professionals, d'adscripció voluntària, i agrupen col·legiats i col·legiades que exerceixen o estan interessats en exercir en el mateix àmbit de la psicologia. Una d'elles és la Secció de Psicologia Clínica, de la Salut i Psicoteràpia i reuneix una gran multitud de grups de treball, entre els quals destaca el grup TCA i tractament psicològic de l'obesitat.