

OBESIDAD. OTRA MIRADA

Irene Ventriglia
Elena Chimirri
Diego Fernández
Tamara Lareu

 *delhospital*
ediciones

Obesidad : otra mirada / Irene Ventriglia ... [et.al.]. - 1a ed. -
Buenos Aires : delhospital ediciones, 2011.
196 p. ; 21x15 cm.
ISBN 978-987-1639-06-9
1. Salud . 2. Obesidad. I. Ventriglia, Irene.
CDD 616.398

Fecha de catalogación: 01/09/2011

ISBN 978-987-1639-06-9
IMPRESO EN ARGENTINA

Supervisión editorial: Claudia Alonzo
Corrección de estilo: María Isabel Siracusa
Diseño de tapa: Guillermo Mendizábal para Estudio Thisign
Diseño y armado de interiores: Lorena Szenkier

Impreso en:
Fecha de impresión: octubre de 2011
Tirada: 1000 ejemplares.

© delhospital ediciones
Departamento de Docencia e Investigación
Instituto Universitario Escuela de Medicina
Hospital Italiano de Buenos Aires
Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires

delhospital ediciones
Perón 4190, 1er piso, Departamento de Docencia e Investigación
CABA (C1181ACH)
Tel: (005411) 4959-0200 interno 2997
Web: www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial
Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Queda hecho el depósito que dispone la ley 11.723.
Todos los derechos reservados.

Este libro o cualquiera de sus partes no podrán ser reproducidos ni
archivados en sistemas recuperables, ni transmitidos en ninguna
forma o por ningún medio, ya sean mecánicos o electrónicos,
fotocopiadoras, grabaciones o cualquier otro, sin el permiso previo
de la Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires.

PROSAHI

(Programa Saludable para el Descenso de Peso
del Hospital Italiano)

Dirección:

Irene Ventriglia

Coordinación:

Elena Chimirri

Consultor:

Diego Fernández

Área médica:

Dra. Irene Ventriglia. Médica de Familia
Dra. Susana Fuxman. Médica Clínica. Especialista en Nutrición

Área grupal:

Elena Chimirri. Psicóloga Social
Hilda Blanco. Psicóloga Social
Roxana Sánchez. Psicóloga Social

Área nutrición:

Tamara Lareu. Licenciada en Nutrición

Área actividad física:

Diego Fernández.
Profesor de Educación Física

Ignacio Monti.
Licenciado en Educación Física (coordinador)

German Avrutsky.
Profesor de Educación Física

Diego Caro.
Licenciado en Educación Física

Javier Medolla.
Profesor de Educación Física

Natalia Lauletta.
Licenciada en Educación Física



PROSAHI
*Programa Saludable
del Hospital Italiano*

Sarmiento 4553 1° piso

Teléfono: 0054 11 4861 3375 o 15 6352 8825

prosahi@hospitalitaliano.org.ar

www.prosahi.com.ar

www.facebook.com/PROSAHI

Índice

Prólogo	13
PROSAHI, una mirada diferente.....	21
El grupo.....	63
La actividad física	99
La alimentación.....	137
Anexo: la mirada de los pacientes	181

Prólogo

Irene Ventriglia es compañera, colega y amiga mía desde hace más de veinte años. Ambos somos médicos de familia y trabajamos en el Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires. Ella creó y dirige desde 1994 PROSAHI, el Programa Saludable para el Descenso de Peso del Hospital Italiano. Trabajan con alegría y entusiasmo, integrando un equipo interdisciplinario donde priman la responsabilidad, el respeto, la reflexión sobre la tarea, y en el que nunca se abandona el espíritu festivo y la alegría de vivir. Las personas que piden ayuda en PROSAHI reciben la luz que refleja ese equipo y, de ese modo, el sobrepeso y la obesidad, entidades usualmente cargadas de impotencia, bronca y culpa, se flexibilizan, se emblandecen, y a veces incluso se derriten, mostrando la dulzura que hay dentro de todo cuerpo, de toda historia y de todo contexto.

Cuando atiendo a un paciente que me pide ayuda porque tiene sobrepeso u obesidad, no dudo

en recomendarle que vaya a PROSAHI. Le tengo plena confianza. Sé muy bien que encontrará allí un espacio de contención donde no le ofrecerán espejitos de colores, ni le exigirán lo imposible, ni le darán una dieta escrita inflexible. También sé que es muy difícil bajar de peso, y más aún sostenerlo, y por eso no le exijo resultados a PROSAHI en términos de balanza, pero estoy muy tranquilo porque sé que allí se cumple la premisa que debe guiar todo acto terapéutico: primero no dañar.

Hace muchos años que vengo animando a Irene y a su grupo para que escribieran un libro, y por fin lo han hecho. Los felicito: es un libro que debía existir. Resultó un libro un poco caótico y a la vez hermoso, porque transmite y refleja la fuerza de aquellos que creen profundamente en lo que hacen y se entregan a la tarea. Yo les pedí que produjeran un texto que trascendiera la experiencia de PROSAHI, que pudiera serle útil a una persona con sobrepeso en un pueblo alejado de la urbe donde no haya ningún grupo terapéutico similar, o a un profesional de la salud

que no trabaja con el modelo grupal. Y no me hicieron caso. El libro se llama “Obesidad. Otra mirada”, pero en realidad bien podría llamarse “PROSAHI. Una experiencia terapéutica visceral”. Durante toda la lectura esperé encontrar el momento en el cual los autores explicaran cómo trasladar PROSAHI a otras latitudes, o en el cual desplegaran una guía detallada y ordenada con lineamientos a seguir. Sin embargo recién ahora, al sentarme a escribir el prólogo, me doy cuenta de que está bien que no lo hayan hecho, que el libro es ellos, su experiencia y su vitalidad, que la guía está en la filosofía que transmite el texto, y que el lector, esté donde esté, se iluminará y se transformará, sin duda, con los reflejos y los resplandores de estas páginas.

El libro no tiene introducción ni resumen final. Ya lo he dicho: es hermoso y a la vez caótico. A continuación me permito citar algunas frases aisladas, tomadas del texto, que tal vez puedan servirle al lector que quiera saber de qué se trata.

- *Lo fundamental no es bajar kilos, sino modificar e incorporar nuevos hábitos saludables.*
- *El buen vínculo entre los miembros del grupo es fundamental y se basa en la confianza, la credibilidad y, sobre todo, en la comprensión y la empatía.*
- *Se trata de entender que bajar de peso no es una cuestión de voluntad, ni de “ponerse las pilas”, o de “cerrarse la boca”, ni de sacrificarse, ni de aislarse, ni de controlar, enojarse, reclamar, etc.*
- *Es una idea errónea pensar que se necesita una “voluntad de hierro”, porque el problema con las voluntades de hierro es que no son flexibles y, por lo tanto, se rompen.*
- *En PROSAHI proponemos estimular a las personas a salir de su pasividad para pasar a ser protagonistas activos de su propia recuperación.*
- *Las fiestas son para festejar, no para sufrir.*
- *Cambiar de hábitos es un proceso doloroso porque hay que “deshabitar” (sacar de sí) algo que está incorporado en el cuerpo y que, bueno o malo, es parte de uno mismo.*

- *En PROSAHI tenemos muy en cuenta la problemática del paciente obeso en relación con su cuerpo y la abordamos como una alteración de la imagen corporal.*
- *La palabra “recuperación” es fundamental en el trazado general de objetivos: recuperar un peso saludable, recuperar la decisión sobre la comida, recuperar el movimiento, recuperar el cuerpo. Cada persona debe descubrir qué significa esa palabra para sí misma.*
- *En PROSAHI promovemos la actividad física no sólo como algo inherente al ser humano y que debemos rescatar para nuestro bienestar, sino porque se trata del primer predictor del éxito terapéutico.*
- *Es necesario desterrar la palabra dieta del vocabulario. Cuando se habla de adquirir el hábito de comer saludablemente quiere decir que es necesario modificar la actitud en relación con los alimentos. No hay alimentos permitidos, porque no hay alimentos prohibidos.*

“Obesidad. Otra mirada” es un libro filosófico y también práctico. Su lectura nos transforma,

nos ayuda a mirar de otro modo y tiene un único propósito: brindar contención al que sufre y aportarle herramientas, siempre en un marco de alegría. En ese sentido, podría terminar aquí el prólogo ya que comulgo completamente con los postulados del libro. Sin embargo, no puedo dejar de aprovechar este espacio para plantear algunos interrogantes que tengo yo (y no necesariamente los autores del libro) y que menciono a continuación: ¿es la obesidad una enfermedad?, ¿no nos habremos ensañado demasiado con los kilos?, ¿no somos parte, los médicos, al introducir a la obesidad como “problema de salud”, de una espiral injusta de sufrimiento e impotencia?, ¿no habrá llegado la hora de ablandarnos y aceptarnos un poco más como somos? Estas son preguntas que no podía dejar de escribir en un espacio como este, porque que me las vengo haciendo hace tiempo y afortunadamente también se las viene haciendo la literatura internacional. No obstante eso, considero que PROSAHI es uno de los espacios que conozco en los cuales más se tiene en cuenta la individualidad de las personas y donde más se trabaja sobre la

flexibilidad de los parámetros y la blandura del cuerpo que lucha por tener voz propia. Por eso me gusta este libro, porque vibra, porque tiene fuerza y espero que el lector lo disfrute.

Esteban Rubinstein

PROSAHI, UNA MIRADA DIFERENTE

Irene Ventriglia

¿Qué es PROSAHI?

PROSAHI (Programa Saludable para el Descenso de Peso del Hospital Italiano) es un programa abierto a la comunidad y destinado a población adulta, que desde el año 1994 trabaja en la incorporación de hábitos de vida saludable en las personas con obesidad o sobrepeso. El programa se basa en el trabajo interdisciplinario de profesionales de distintas áreas relacionadas con la salud y comprende tres etapas consecutivas, determinadas por la evolución del tratamiento:

Curso de aprendizaje grupal: es un curso de un mes de duración en el que durante cada encuentro semanal, se ofrecen al paciente diferentes herramientas y estrategias para modificar la conducta alimentaria y el sedentarismo. Para ello se trabaja con un *Plan de alimentación* y un

Plan de actividad física, analizados por todos los miembros del equipo: médicos de familia, nutricionistas, psicólogos sociales y profesores de Educación Física. Al finalizar este curso los pacientes pueden continuar su tratamiento en la etapa siguiente.

Grupos de tratamiento: estos grupos terapéuticos son coordinados por psicólogos sociales en los que se trabaja sobre las dificultades y potencialidades de cada persona, y en la elaboración de estrategias para resolver los obstáculos que surjan en el tratamiento. Cuentan con:

- Asesoramiento y seguimiento nutricional: Se realiza mediante planes alimentarios personalizados y la realización de los registros de ingestas, que serán analizados conjuntamente por el paciente y la nutricionista.
- Asesoramiento y seguimiento de la actividad física, con indicaciones y registros personalizados.
- Clases de actividad física, que se realizan en nuestros gimnasios y son dictadas por

profesores de Educación Física especializados en el trabajo con personas con sobrepeso y obesidad. Una vez que se logra el peso posible y se sostiene en el tiempo, el paciente puede pasar a la etapa siguiente.

Grupo de mantenimiento: son reuniones mensuales con las personas que han alcanzado su peso saludable y comienzan con la tarea de sostener el logro alcanzado.

En este grupo se trabaja fundamentalmente con la nueva imagen y esquema corporal. Quienes concurren a este grupo tienen la posibilidad de seguir participando en la actividad física que se incluye en el programa.

La historia de PROSAHI

En el año 1994 se realizó una experiencia piloto con nueve personas y un equipo compuesto por un médico de familia, una enfermera especializada en asesoramiento nutricional y un asistente social. Fue una época sumamente enrique-

cedora, en la que se detectaron las barreras y dificultades para instrumentar el programa, así como las soluciones y adaptaciones que se podían realizar.

Las dificultades iniciales de este tipo de programas pueden ser operativas: el lugar de realización de la actividad física (parques, instalaciones destinadas para tal fin o adaptadas para ella), el lugar de reunión y los horarios. Pero también pueden existir dificultades administrativas, como la inserción institucional, la participación de distintos profesionales relacionados con la salud o la economía destinada al programa. Al año siguiente se abrió la posibilidad de participar a todos los afiliados a la prepaga del hospital y se unió al equipo de trabajo una psicóloga social y un el profesor de Educación Física. En esos años trabajábamos con varios grupos, reuniéndonos en las salas de espera después de las 20, cuando el hospital cerraba formalmente sus puertas.

Finalmente, en el año 1998 adquirimos un centro propio con salas de reunión cómodas y un gimnasio amplio y luminoso.

Actualmente PROSAHI cuenta con sedes en distintos centros periféricos del hospital, con un crecimiento continuo impulsado por la demanda de los afiliados y la comunidad.

Al mismo tiempo fuimos incorporando nuevos y valiosos profesionales al equipo, hasta llegar a tener 32 grupos de tratamiento y 24 grupos de actividad física funcionando en 2010.

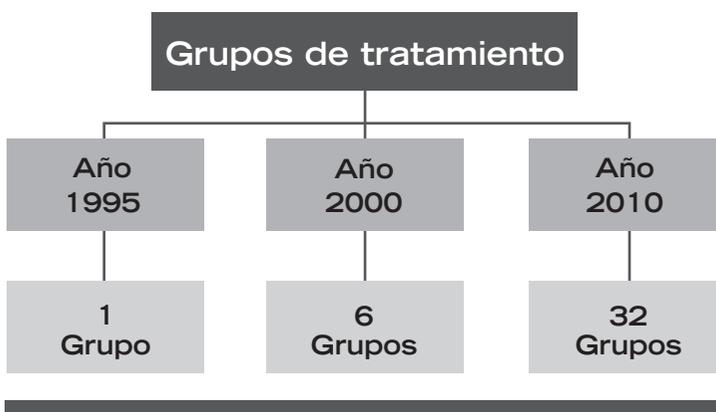


Figura 1. Historia de PROSAHI.

En todos estos años de estudio y de trabajo, la invalorable ayuda de profesionales formados en distintas disciplinas nos ha permitido adquirir “otra mirada” sobre esta enfermedad tan compleja.

Algunos trabajos de interacción y estudio

Un grupo de reflexión en el que participó el filósofo Alejandro Romero trabajó durante un año en la búsqueda de “otra mirada” sobre la obesidad, para poder entender no solo a quienes la padecen, sino también a quienes la tratan y la forma en que lo hacen. Este marco filosófico permite incursionar en la búsqueda de la relación tan particular que existe entre la obesidad y el ámbito social, familiar y cultural.

Realizamos un curso sobre implementación de talleres motivacionales con la terapeuta familiar especializada en trastornos de la alimentación Cecil Hercowisci, con el objetivo de generar estrategias de tratamiento con un enfoque motivacional.

El Dr. Carlos Levin, médico psiquiatra y tera-

peuta familiar, coordinó un curso de formación en intervención con la familia de los pacientes de PROSAHI, que contó con encuentros quincenales basados en material bibliográfico, encuentros de formación y debate, y entrevistas a pacientes con sus grupos familiares, con el empleo de la técnica de Cámara Gesell.

El Dr. Axel Bescow, médico cirujano del Hospital Italiano de Buenos Aires especializado en cirugía bariátrica, se reúne periódicamente con el grupo para actualizar y reflexionar sobre indicaciones de esta intervención, lo que nos permite discutir desde miradas tan diferentes la eficacia de este recurso tan extremo y quizá tan necesario en algunos casos

La doctora en Antropología Patricia Aguirre, profesional del departamento de Nutrición del Ministerio de Salud y Ambiente y representante de *International Commission about Anthropology and Food*, nos aportó una mirada antropológica sobre la alimentación actual como “hecho social total” basada en una experiencia de 15 años de investigación.

Una mirada diferente sobre el exceso de peso y la obesidad

En la actualidad la obesidad es un problema grave para la salud y la oferta de propuestas terapéuticas convencionales o alternativas que afirman darle solución es enorme.

Sin embargo, su prevalencia (el número de personas con sobrepeso y obesidad) ha aumentado en todo el mundo como no lo ha hecho la de ninguna otra enfermedad, por lo que podemos afirmar que estamos frente a una epidemia.

¿Qué sucedió? ¿Qué se está haciendo mal? ¿Es el individuo quien “fracasa” en sus incontables intentos para bajar de peso, o existen otros motivos?

Las causas de esta epidemia y el gran número de fracasos terapéuticos se relacionan con un importante y complejo cambio en nuestro ecosistema. El análisis de estos cambios culturales, sociales, de estructura y dinámica familiar, etc. indica que, para poder dar una respuesta apropiada a esta enfermedad, es necesario trabajar en forma global e interdisciplinaria, coordinar la

tarea desde las instituciones (colegios, fábricas, hospitales), el Estado, los líderes familiares, los maestros, los profesionales de la salud, y delinear una propuesta basada en los hábitos saludables de alimentación y actividad física.

DIFERENCIAS DE ABORDAJE

HEGEMÓNICO

Enfermedad individual y orgánica

Salud como ausencia de enfermedad

Marco vincular: médico-paciente

Paradigma reactivo: **“Defenderse de la enfermedad”**

PROSAHI

Enfermedad ecológica, evolutiva y socio-cultural

Salud en términos de bienestar

Abordaje grupal, intervención interdisciplinaria

Nuestro paradigma: **“Vivir más saludablemente”**

Todavía quedan por conocer innumerables aspectos de la enfermedad, por lo que debemos seguir investigando, siempre desde esa mirada amplia y global que abarque la mayor cantidad de aspectos de este complejo problema.

En este libro intentaremos transmitir nuestra experiencia y ofrecer instrumentos válidos para el manejo de la obesidad y el sobrepeso, pero también dar un nuevo marco a los factores ambientales, sociales, políticos, culturales y psicológicos que, a nuestro entender, perpetúan y empeoran su evolución.

Desde los tiempos de Hipócrates se sabe que la obesidad se asocia a un aumento de la morbi-mortalidad, es decir que quien la padece enferma y muere antes que la población no obesa. Ya nadie sostiene que la obesidad es un atributo de la salud y nadie cree que un “chico gordito está sano”; sin embargo, es la principal causa de muerte prevenible en el mundo entero, junto con el tabaquismo.