

RECENSIONES

■ Intervención psicológica en la obesidad

J. I. Baile Ayensa y M. J. González Calderón (2013)
Madrid: Pirámide • ISBN: 978-84-368-2902-0

La revisión de la Cochrane sobre la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual (TCC) del sobrepeso y la obesidad concluye que éste puede considerarse como un tratamiento efectivo en períodos de seguimiento entre tres meses y un año. La TCC es más eficaz que el placebo y, además, cuando se combina con un régimen dietético y de ejercicio se observa una mayor caída de peso que cuando se utiliza únicamente el régimen dietético y de ejercicio.

En este contexto habría que situar el libro de Baile y González. Estos autores hacen un recorrido muy detallado sobre muchos de los temas que justifican el tratamiento de la obesidad. Su papel en la salud, su medida, su impacto social y psicológico o su relación con los hábitos del comportamiento. Todo ello como introducción necesaria para explicar de un modo muy pormenorizado el desarrollo de un programa cognitivo-conductual con el que el profesional de la psicología clínica puede guiarse para abordar los casos del sobrepeso y obesidad. Sin olvidar la colaboración con otros profesionales a los que también corresponde este campo, como el nutricionista y el médico.

El psicólogo clínico puede encontrar en esta obra una herramienta útil para ordenar su trabajo con estos clientes. En ella más que proponer un protocolo estandarizado por sesiones, se subraya la necesidad de buscar las particularidades que en cada caso puedan explicar esa obesidad. De este modo, el libro supera aquel enfoque que reduce el problema del exceso de peso a una simple resta entre las calorías ingresadas y las calorías gastadas. Sobre la base del análisis funcional se propone descubrir cuáles son las condiciones que favorecen el consumo de alimentos. Así, por ejemplo, se podrá constatar cómo, en algunos casos, la falta de un ocio socialmente activo puede conllevar una vida sedentaria donde una de las gratificaciones más importantes se encuentre en la comida. Se propone, en definitiva, analizar con cada cliente el estilo de vida que le impide perder peso y procurar los cambios necesarios en ese modo de vivir. El libro, por lo tanto, adopta un enfoque holístico para el manejo de la obesidad y reconoce la necesidad de cambios en otros comportamientos, además de los alimentarios, para con-

seguirlo. Obviamente, los autores también presentan propuestas dietéticas para incorporarlas al TCC.

No obstante, la lectura del manuscrito puede suscitar algunas cuestiones que merecen una reflexión cuando se aborda la pérdida de peso. Así, por ejemplo, los autores proponen que una reducción razonable de peso no debería sobrepasar el 10% del peso actual del cliente. Este objetivo es menor que el deseo de la mayoría de las personas que habitualmente quieren perder en torno a un 15% de su peso. Sin embargo, los datos indican que ambos porcentajes pueden ser demasiado altos. La teoría de set-point (que los autores citan) establece que, cuando una persona lleva unos años estabilizada en un peso e inicia una restricción calórica, inicialmente perderá una serie de kilos pero, al cabo de unas pocas semanas y a pesar de mantener esa misma restricción, dejará de perder peso. Ese punto es el set-point. Para seguir bajando habría que restringir más aún las calorías consumidas, lo que conlleva sensaciones de hambres más intensas y la probabilidad de violar la dieta o abandonarla. Si esto es así, ¿no sería más adecuado no prejuzgar la pérdida de peso y dejar que el cuerpo establezca sus propios límites, centrándose más en los cambios en estilo de vida?

Por otra parte, aunque en el texto se aborda el tema de las recaídas, merecería la pena centrarse también en el conocido efecto yo-yo. Muchos de los llamados dieters, aquellas personas que están a dieta regularmente, lo sufren y, fruto de ello, hasta dos terceras partes de ellos suelen ir incrementando su peso después de finalizar cada dieta. Este asunto tiene que ver con el punto anterior. Las dietas pueden inducir este efecto que viene muy bien explicado por la teoría de la restricción alimentaria. Esta teoría sostiene, en esencia, que los dieters tienden a comer descontroladamente y darse atracones cuando violan la dieta o cuando están alterados emocionalmente. Este hecho nos lleva de nuevo al mismo punto. ¿No sería adecuado dedicar dentro del TCC de la obesidad un tiempo para enseñar a los clientes a aceptar su cuerpo, sus límites, centrarse en los cambios en el estilo de vida y abandonar la obsesión por el peso?

Estas cuestiones se dejan sin contestar para que el lector interesado en este interesante y didáctico libro no las descuide durante su lectura.

Revisado por:

Isaac Amigo
Departamento de Psicología
Universidad de Oviedo