

## POLICLÍNICA TRETON

# Reduir pes, bàsic per tenir menys risc de malalties

Cada cop som més conscients que l'excés de pes redueix l'esperança de vida i també hi ha més persones que s'animen a fer dieta per protegir la seva salut, més que només per motius merament estètics. "La reducció de pes disminueix el risc de patir diabetis, hipertensió, excés de colesterol, trastorns del son i artropaties degeneratives, entre d'altres malalties", segons constata el doctor Gabriel Obiols, especialista en endocrinologia i nutrició des de fa 30 anys, metge de l'Hospital Vall d'Hebron de Barcelona i amb consulta a la Policlínica Treton de Terrassa.

El doctor Obiols rep aquests dies més peticions de consulta de persones que s'han fet el bon propòsit d'aprimar-se, de la mateixa forma que desitgen fer més esport o deixar de fumar. Són pacients que volen posar remei al seu excés de pes i demanen unes orientacions

## Policlínica Treton

Plaça del Progrés, 24  
Terrassa (Ca N'Aurell)  
Telèfon: 93 780 88 66  
www.policlinicatretton.com

dietètiques. "Hi ha un gran nombre de dietes, més o menys rares, que al principi aconseguen reduir el pes, però no totes són útils per mantenir-lo amb el pas del temps", descriu.

La durada total d'una dieta és molt important i determinant en l'èxit del tractament. "El pes es pot perdre ràpidament o lentament. Dependrà de la intensitat del règim d'aprimament, el grau de compliment, l'activitat física i, sobretot, la tendència a engrèixar-se que tingui el pacient. Però el temps total de la reeducació alimentària ha de ser llarg i mante-



El doctor Gabriel Obiols, especialista en endocrinologia i nutrició, visita a la Policlínica Treton. N. ARÓZTEGUI

nir-se per evitar l'efecte rebot", comenta. "Per fer-se'n una idea, eliminar uns vint quilos requerirà almenys un any entre perdre'ls i mantenir el pes."

### UN ESTUDI ENDOCRÍ

Com a expert en el camp de l'endocrinologia, el doctor Gabriel Obiols també recomana fer un estudi endocrinològic en pacients amb un excés de pes notable. "A l'estudi de l'obesitat és important

estudiar les comorbilitats associades, o sigui, el conjunt de malalties a les quals predispone ser obès, com la hipertensió, la diabetis o les alteracions dels greixos. Un conjunt de malalties que constitueixen un factor de risc cardiovascular molt important", indica. Aquest estudi endocrí també aporta informació "sobre un seguit de processos que predisposen a l'obesitat i que hauran de ser descartats abans d'iniciar una dieta", afegeix.

L'augment de casos d'obesitat per estrès es reflecteix a les consultes dels especialistes en nutrició, una tendència que ha observat aquest metge endocrí. "L'estrès pot produir augment de pes perquè l'acte de menjar pot produir satisfacció i alleuja l'ansietat. Després, el fet d'haver menjat en excés pot revertir en més ansietat i la persona entra en una roda pre-

ocupant." Amb tot, reconeix que l'obesitat és una malaltia crònica i cal afrontar-la com a tal.

En opinió del doctor Obiols, "el pes ideal és un nombre. Depèn de l'edat, el sexe i la constitució corporal o biotip del pacient". També és determinant saber l'índex de massa corporal del pacient, perquè reflecteix la magnitud de l'excés de pes. L'edat és clau "perquè no és igual fixar uns objectius en un nen que en una persona gran. Les dificultats d'assolir-los també seran diferents". En funció d'aquests factors el metge podrà planificar un bon pla d'actuació. "Un menú d'aprimament ha de contenir aliments variats, sobretot els poc calòrics, que podrà consumir lliurement, i eliminar-ne d'altres", recomana. "És important beure aigua i fer més esport. Hauríem de caminar més, no utilitzar tant l'ascensor", diu ▶

## Suprimeix els excessos de Nadal

### La més àmplia gamma de tractaments mèdic-estètics per perdre pes

- Reducció d'estómac sense cirurgia (POSE)
- Globus Intragàstric
- Dietes personalitzades
- Dietes de suport proteic
- Tractaments anticel·lulítics



Corporación  
Dermoestética

Compania mèdic-estètica  
més avançada d'Europa

902 25 25 25

Primera consulta mèdica gratuïta

Rambla d'Egara, 235 Terrassa

TOTES LES  
ESPECIALITATS  
MÈDIQUES  
URGÈNCIES  
ECOGRAFIES  
RADIOLOGIA  
LABORATORI

### La més:

CIRURGIA  
ESTÈTICA  
DIETA  
PROTEÏNADA  
MEDICINA  
ESTÈTICA  
MEDICINA DEL  
DOLOR  
ODONTOLOGIA  
PLATAFORMA  
MÈDICA LÀSER  
REPRODUCCIÓ  
ASSISTIDA  
SERVEI  
D'ESTETICISTA



Pl. Dr. Cadevall, 2  
TERRASSA  
93.788.84.45

## VOLS PERDRE PES?

Ara  
és el  
moment!

Pla 2  
mesos 90€

### COMENCEM?

#### 1a. VISITA MÈDICA

Amb planificació de dieta proteïnada.

#### 2 CONTROLS MÈDICS

Inclouen estudi TANITA® amb anàlisi corporal per segments: aigua, greix i múscul.

#### ✓ COACHING NUTRICIONAL

Professionals que assessoren i acompanyen el pacient durant tot el tractament.

#### 2 MESOTERÀPIES CORPORALS

Formulació personalitzada segons cada pacient.

#### 2 PRESSOTERÀPIES

Tonifica músculs, elimina cel·lulitis, modela i reafirma glutis i cames.

Vàlid fins a finalització de promoció.

Pla  
valorat en  
305€

FINS AL 14 DE FEBRER GAUDEIXI DE:  
CÀLCUL GRATUÏT DE L'ÍMC (Índex de Massa Corporal) +  
ESTUDI CORPORAL on es valora el % d'aigua, greix i  
massa muscular de l'organisme.