

MANUAL  
PARA ENTENDER  
Y TRATAR LA  
**OBESIDAD**  
OTRA MIRADA

Consejos para mejorar la calidad de vida

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

*Problemas Frecuentes*

## **Colección**

### **MEDICINA PARA LA COMUNIDAD**

La presente edición internacional de la **Colección Medicina para la Comunidad** es fruto de un acuerdo institucional entre **Ned Ediciones** y el **Hospital Italiano de Buenos Aires** (Argentina) a través de su propio proyecto editorial: *delhospital ediciones*. Esta iniciativa surgió en el Departamento de Docencia e Investigación y en el Instituto Universitario Escuela de Medicina, con la misión de dar cuenta de todos los aspectos que tengan que ver con la salud del ser humano.

Los títulos que se publican en esta colección están destinados a la comunidad y, en ellos, se abordan problemáticas frecuentes del área de la salud. Son, de este modo, de gran ayuda para la población ya que aclaran dudas y mitos en torno a los temas planteados diariamente por las personas en los consultorios médicos. Si bien los libros están escritos por profesionales, todos mantienen un lenguaje claro y ameno, sin dejar, por ello, de tratar las patologías con seriedad y rigor científico y académico, propios de los autores.

MANUAL  
PARA ENTENDER  
Y TRATAR LA  
**OBESIDAD**  
OTRA MIRADA

Consejos para mejorar la calidad de vida

Autores:

**Dra. Irene Ventriglia**

**Lic. Elena Chimirri**

**Prof. Diego Fernández**

**Lic. Tamara Lareu**

Serie: **PREGUNTAS FRECUENTES**



MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

© Irene Ventriglia, Elena Chimirri, Diego Fernández, Tamara Lareu  
© delhospital ediciones  
Web: [www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial](http://www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial)  
Mail: [delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar](mailto:delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar)

Supervisión editorial: Dra. Claudia Alonzo  
Corrección de estilo: María Isabel Siracusa

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: enero de 2015

Diseño gráfico interior y maquetación: Editor Service, S.L.

© Nuevos Emprendimientos Editoriales SL  
C/ Aribau, 168-170, 1.º 1.ª  
08036 Barcelona (España)  
e-mail: [info@nedediciones.com](mailto:info@nedediciones.com)  
[www.nededediciones.com](http://www.nededediciones.com)

eISBN: 978-84-942774-7-4  
Depósito legal: B.64-2015  
IBIC: MMZF

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.

# Índice

Prólogo	7
PROSAHI, una mirada diferente	13
El grupo	41
La actividad física	65
La alimentación	89
Anexo: la mirada de los pacientes	117

## **Autores**

### **Dra. Irene Ventriglia**

Médica de familia del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires, directora de PROSAHI (Programa Saludable para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad del Hospital Italiano de Buenos Aires), co-directora del Área Comunitaria del Plan de Salud del Hospital Italiano de Buenos Aires.

### **Lic. Elena Chimirri**

Psicóloga social, coordinadora de PROSAHI (Programa Saludable para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad del Hospital Italiano de Buenos Aires).

### **Prof. Diego Fernández**

Profesor de educación física, consultor de PROSAHI (Programa Saludable para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad del Hospital Italiano de Buenos Aires).

### **Lic. Tamara Lareu**

Licenciada en nutrición, integrante del Área nutrición de PROSAHI (Programa Saludable para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad del Hospital Italiano de Buenos Aires).



# 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 ta-

rea. 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 *Manual para entender y tratar la obesidad*, 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 referente 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.

*Manual para entender y tratar la obesidad* 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 cumulo 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 éste, 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*