elmundo.es

REPORTAJE | OBESIDAD JUVENIL

'Nunca imaginé que iba a perder tanto peso'

Actualizado miércoles 31/01/2007 12:57 (CET)

ÁNGELES LÓPEZ (elmundo.es)

MADRID.- Ramón llevaba desde los cinco años yendo a la consulta de endocrinología. Su excesivo peso ha sido una preocupación durante toda su vida. Ahora, después de dos meses dentro de un programa nacional orientado a los jóvenes con sobrepeso, ha conseguido perder siete kilos. Todavía no se lo cree.

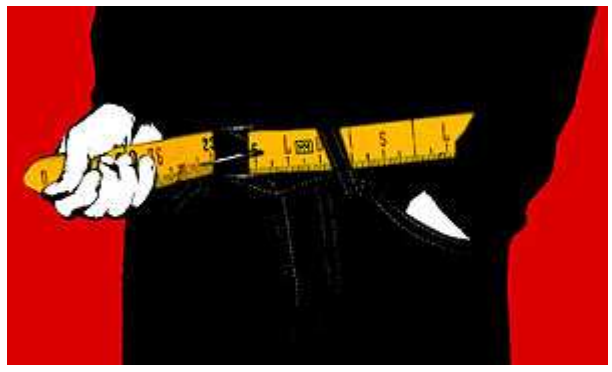

Ilustración de Luis Parejo

Los hábitos alimenticios de este granadino de 16 años, estudiante de 4º de la ESO, no eran de lo más saludables: un bollo para desayunar camino del colegio y otro para merendar, comidas en 10 minutos delante de la televisión, dos veces por semana patatas y huevos fritos, pizza un día sí y otro también... Como resultado **103 kilos de peso, y la moral por los suelos**.

El efecto después de dos meses de programa se ve en estas dos imágenes

"Cada dos meses iba a la consulta a pesarse y comprobábamos que había engordado tres kilos más", afirma María Teresa, la madre de este joven. En una de sus visitas al endocrinólogo, la enfermera les habló de un nuevo programa y les animó a participar. De esta forma, entró en el grupo piloto del proyecto **EVASYON**, una iniciativa pionera en España.

"**No se trata de cambiar sólo de dieta sino de hábitos**: cómo comer, dónde, el tiempo para comer, que debe ser de 20 a 25 minutos", afirma Ramón Sánchez. Los especialistas que trabajan en el estudio les han enseñado a los participantes que deben procurar cumplir**un horario** en su alimentación, no comer por la calle sino sentados en la mesa con su familia y sin televisión. Se trata de relacionar la comida con un hecho agradable, sin discusiones entre plato y plato, y de prolongar cada bocado con una conversación entre padres e hijos.

Su forma de divertirse también ha cambiado. "Antes pasábamos el tiempo comiendo, íbamos cada fin de semana al Burger King. Ahora paseamos o jugamos al fútbol", explica.

Jóvenes cada vez más sedentarios

La actividad física es una parte fundamental del estudio EVASYON. El programa de entrenamiento físico, que se aplica de forma individual a cada participante, ha sido desarrollado por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada junto con el departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana de la Formación del Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid.

"Primero se evalúa el nivel inicial de actividad física del sujeto y luego se intenta mejorar. También**pretendemos modificar la conducta, porque no se trata sólo de aplicar ejercicios como en un gimnasio**. Se trata de cambiar los hábitos para mejorar el estilo de vida", apunta Miguel Martín, licenciado en INEF e investigador de la Universidad de Granada.

En el caso de Ramón se ha respetado la actividad que empezó a realizar por su cuenta desde este verano: 'spinning', un programa de ejercicios realizado en una bicicleta estática.

Pero el caso de Ramón es una excepción entre la mayoría de los jóvenes que participan en el estudio. "**Lo normal es que el nivel de actividad sea bajo o nulo**, nuestro grupo [el de Granada] era el único que contaba con dos jóvenes activos. Con algunos de los participantes, la meta ha sido que empiecen a caminar casi todos los días al menos una hora, y cuanto más tiempo de forma continua, mejor ", explica Miguel.

"Se les da una serie de pautas para que utilicen el pensamiento positivo y claves para solucionar problemas cotidianos"

Este experto señala que en los últimos años la falta de ejercicio se ha generalizado entre los adolescentes: nadie juega en la calle, predominan las actividades sedentarias como las videoconsolas, ordenadores, televisión... "En los institutos,**las generaciones cada vez vienen peor**. Además, en los centros educativos sólo se ofrece dos horas semanales de educación física", declara.

"Durante estos tres meses hemos conseguido que los chavales cumplan con los objetivos del programa. Ahora el reto es que ellos lo mantengan. Para eso le hemos dado herramientas para toda la vida", señala Miguel.

Utilizar el pensamiento positivo

El estudio EVASYON se prolongará durante un año. A lo largo de ese tiempo, los participantes, jóvenes de 13 a 16 años, deberán cumplir los requisitos dietéticos y físicos que los especialistas consideran necesarios para reducir su peso de una forma sana. Para ello**es imprescindible la motivación**.

Por este motivo, dentro del grupo de especialistas involucrados en este estudio se encuentra un psicólogo. "A través de talleres psicoeducativos les ofrecemos información para que eliminen sus malos hábitos, y controlen los estímulos diarios que les conducen a comer", explica Manuel Pérez, psicólogo.

A lo largo de los dos primeros meses, este especialista se ha centrado en aspectos como la motivación, las emociones, el pensamiento y las recaídas. "**Pueden tener recaídas y ellos lo tienen que saber**. Les damos las claves para saber cómo deben enfocarlas y qué tienen que hacer, sin tratarlas como un fracaso. Deben comprender que se trata de un proceso de cambio que requiere tiempo, un aprendizaje continuo", argumenta Manuel.

En cuanto a la forma de pensar, se intenta cambiar ideas catastrofistas y exageradas como el 'no valgo para nada' o el 'siempre voy a estar gordo' por 'estoy intentando perder peso'. "Se les da una serie de pautas**para que utilicen el pensamiento positivo y claves para solucionar problemas cotidianos**. En los talleres también vemos qué es lo que necesita cada niño para seguir con el programa, para poderles motivar durante ese tiempo", señala este psicólogo.

Ramón se muestra entusiasmado con los resultados. "Nunca me imaginé que iba a perder tanto peso [siete kilos en dos meses]. Me veo con fuerzas para seguir, estoy muy satisfecho porque no

Los talleres se dirigen tanto a la familia como a los jóvenes para modificar sus

me lo esperaba", afirma mientras al mismo tiempo reconoce que no es fácil. "Las ganas del trozo de pizza nos [illegible] ***conductas y eliminar los malos hábitos***

Por otro lado, el programa no se olvida de un factor muy importante en la evolución de estos adolescentes: sus familias. María Teresa, la madre de Ramón, ha tenido un papel clave durante los pasados meses. "Empecé haciéndole la comida aparte, pero luego **toda la familia nos hemos adaptado**. Ahora utilizo mucha verdura. Tanto mi marido como yo hemos perdido peso. Nos hemos tenido que concienciar todos", comenta.

María Teresa afirma que al principio del proceso se sentía muy culpable. "Pensaba que todo lo había hecho mal". Este sentimiento fue cambiando con el tiempo gracias a la función del psicólogo: "se trata de que piensen que su problema forma parte de una serie de circunstancias ambientales, genéticas, hábitos adquiridos... En lugar de culpabilizarse tienen que tener una participación activa", aclara Manuel Pérez.

La madre de Ramón se muestra entusiasmada con esta iniciativa. "Hace un año, mi hijo **se ponía el despertador a las tres de la mañana para comer** sin que nadie lo viera. Le está costando [cumplir con el programa], pero lo bueno es que está viendo resultados. Nos hemos sentido apoyados por mucha gente. A mí esto me ha abierto muchas puertas para cambiar mi vida".

En los próximos días se iniciará el estudio con un mayor número de adolescentes. Para ello cada una de las cinco ciudades involucradas sigue reclutando a jóvenes con problemas de sobrepeso u obesidad. Si alguna familia está interesada en participar en este programa, puede ponerse en contacto con los investigadores a través de los siguientes teléfonos y direcciones:

- Madrid: 91 503 59 33
- Granada: 958 023 378 o evasyon_granada@hotmail.com
- Pamplona: 664697410 (solo TARDES de 16 a 19 horas) evasyon_pamplona@hotmail.com
- Zaragoza: 686 755 724 Jesus_Maria@garagorri.e.telefonica.net
- Santander: 629478409 carlos.redondo@unican.es

elmundo.es

© Mundinteractivos, S.A.

Dirección original de este artículo:

http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/01/31/corazon/1170244670.html