

---

## Tratamiento de la obesidad en los adolescentes

El tratamiento de la obesidad se basa en la reducción del valor calórico de la dieta, con aumento si es posible del gasto de energía del sujeto, lo que supone un aumento de su actividad física.

Es muy importante tener en cuenta que la dieta destinada a la reducción de peso, debe satisfacer las necesidades de nutrientes indispensables.

Desde el punto de vista de su composición, en términos de los tres principios inmediatos la dieta de adelgazamiento debe contener una cantidad suficiente de: proteínas, hidratos de carbono y proporción de grasa suficiente.

El tratamiento de la obesidad es, en buena medida, un problema educativo. El paciente necesita: reeducar sus hábitos alimenticios, sus actividades y su género de vida en conjunto. la ayuda de profesionales para comprender la razón de los cambios que debe introducir en sus costumbres y para desarrollar objetivos y motivación para mantenerlos.

Las medidas dietéticas deben ajustarse al caso individual en cuanto intensidad de la restricción calórica, duración y pérdida de peso.

El grupo de niños y adolescentes merece una atención especial: Hacer énfasis en introducir cambios de conducta alimentaria pactando reducir el número de transgresiones, introducir alimentos que no se consumen y aumentar la variedad de la dieta.

{mos\_ri}