

Los programas que no implican vergüenza podrían ser atractivos para los obesos

Pero las tácticas deben enfatizar el cambio en el estilo de vida, no la pérdida de peso, sugiere una encuesta

Las personas obesas prefieren programas de cambio de estilo de vida para ayudarles a perder el peso excesivo, en lugar de estrategias que se enfoquen con exclusividad en perder peso, según encuentra un estudio reciente.

Investigadores australianos llevaron a cabo una encuesta telefónica a 142 personas obesas, y les preguntaron sus opiniones sobre la regulación gubernamental, las iniciativas de salud pública, las campañas en los medios de comunicación, los programas personalizados de aptitud física, la cirugía con banda gástrica y los grupos comerciales de dieta.

Los hallazgos fueron publicados en la edición de julio de la revista *BMC Public Health*.

"Este estudio ofrece conocimientos nuevos sobre cómo y por qué respaldan y optan por distintas intervenciones los individuos obesos", aseguró en un comunicado de prensa de la revista la Dra. Samantha Thomas de la Universidad de Monash en Melbourne.

"Algo importante es que los participantes respaldaron las intervenciones de salud pública, de las cuales percibían que no planteaban juicios de valores ni estigmas, y que daban al individuo la potestad de mejorar su estilo de vida, en lugar de enfocarse en la pérdida de peso per se. Los participantes del estudio eran menos propensos a considerar las intervenciones como eficaces si pensaban que estigmatizaban, culpaban o avergonzaban a los individuos por su sobrepeso".

Debido a su uso de tácticas atemorizantes, los programas comerciales de dietas y las campañas en los medios fueron calificadas como particularmente malas por los participantes. Muchos consideraban que el sector de las dietas era "codicioso", un "engaño" y un "timo", señaló Thomas.

"Irónicamente, muchos participantes seguían diciendo que recurrirían a las dietas comerciales para ayudarles a perder peso y mejorar su salud. Esto se debe a que no tenían muchas opciones distintas de respaldo disponibles", anotó.

"Existe la necesidad de dedicar más atención a intervenciones que respaldan y dan la potestad a los individuos para mejorar su estilo de vida. A nivel individual, se deben desarrollar sistemas de respaldo personalizados de planificación de la atención a largo plazo para ayudar a los individuos obesos. A nivel poblacional, se debe explorar tanto las campañas contra el estigma como la regulación", concluyó Thomas.

FUENTE: BioMed Central, news release, July 14, 2010