

# Dieta, ejercicio y modificación de la conducta alimentaria: las claves para luchar contra la obesidad y el sobrepeso



## ¿Por qué cuesta tanto perder peso y mantenerlo?

Seguro que es una pregunta que te has hecho más de una vez. Pues la respuesta puede estar en tus genes. Estudiándolos es posible conocer la resistencia a la pérdida de peso, la tendencia a almacenar grasas, el control de la saciedad o el tipo de alimentación necesario para perder peso y mantenerlo a largo plazo, entre muchos otros factores. Y es precisamente lo que ofrece PronoKal, que responde a todas tus dudas con Genomics, un novedoso estudio genético del metabolismo que permite conocer el grado de susceptibilidad o predisposición genética de cada persona al sobrepeso o la obesidad. De este modo se pueden ajustar las pautas y recomendaciones del tratamiento y posterior mantenimiento a las características metabólicas de cada persona.

Como jugadores de campo, te encontrarás con un completo equipo de dietistas nutricionistas que estarán a tu disposición y se encargarán de asesorarte y guiarte individualmente. Además, están formados en coaching, por lo que sabrán ofrecerte el apoyo psico-emocional que en cada momento necesites: revisarán tus pautas dietéticas, resolverán las dudas nutricionales que puedan surgirte y adaptarán las pautas dietéticas a tus gustos, necesidades y preferencias. Y no solo eso, también te enseñarán nuevos hábitos nutricionales saludables para que los integres desde el inicio del tratamiento y en tu etapa de control del peso.

Y para completar la dieta y el cambio de hábitos, los expertos en actividad física de PronoKal Group son los especialistas encargados de crear los planes de ejercicio más eficientes para conseguir los mejores resultados del tratamiento.

¿Estás a punto para empezar el partido? Además, si durante el proceso tienes dudas, la app PronoKal Connect te permitirá estar siempre en conexión con todo el equipo, para que nunca te falte de nada.



[www.pronokal.com](http://www.pronokal.com)

La OMS ha informado que solo un tratamiento multidisciplinar es realmente efectivo contra la obesidad y el sobrepeso. Un tipo de metodología que PronoKal lleva años ofreciendo a sus pacientes

Según un reciente informe de la OMS, el sobrepeso y la obesidad afectan a casi el 60% de los adultos y a casi uno de cada tres niños (29% de los niños y 27% de las niñas) en Europa. Dicho informe también destaca que son el cuarto factor de riesgo más común para las ENT (Enfermedades No Transmisibles) en el continente y son el principal factor de riesgo.

Así pues, y visto el informe, queda claro que debemos prestar mucha atención a nuestro cuerpo y, como también apuntan, estados y gobiernos deben priorizar campañas de prevención del sobrepeso y la obesidad. Pero, ¿qué pasa si estas campañas ya van tarde para nosotros? ¿Y si esos quilos de más ya suponen un problema?

La cultura popular dice que solo nos queda una solución: “comer menos y moverse más”, pero este es un enfoque muy simplista que no tiene en cuenta los complejos y múltiples factores genéticos, ambientales y sociales que impulsan el tremendo aumento de la obesidad en el mundo moderno. “Numerosos estudios demuestran que el abordaje multidisciplinar es el mejor acercamiento para un tratamiento de pérdida de peso”

“Numerosos estudios demuestran que el abordaje multidisciplinar es el mejor acercamiento para un tratamiento de pérdida de peso”

Los estudios demuestran que el abordaje multidisciplinar es el mejor acercamiento para una dieta cetogénica baja en grasa como la del Método PronoKal que es capaz de aportar cambios en la composición corporal y favorecer la pérdida de peso, especialmente a expensas de la grasa”, nos explica Maitane Núñez García, PhD Medical Advisor PronoKal Group.

Y es que para que un tratamiento de pérdida de peso sea realmente efectivo, debe abordar cuatro puntos clave: se-

guimiento médico, una pauta nutricional, ejercicio físico y modificación de la conducta alimentaria, supervisados por un experto en cada área. Y esto es, precisamente, lo que ofrece el método PronoKal.

### Una metodología multidisciplinar única

Un antiguo proverbio dice que “si quieres caminar rápido, hazlo solo; si quieres caminar lejos, hazlo acompañado”. Por este mismo motivo, este camino que quieres emprender es mucho mejor hacerlo rodeado de especialistas en cada una de las áreas que comentábamos con anterioridad. Así, con PronoKal, a tu lado tendrás un completo equipo de profesionales de la salud de los ámbitos de la medicina, la nutrición, la actividad física y el coaching (apoyo psico-emocional). Además, todo el equipo de nutricionistas ha sido formado en coaching en salud, con el fin de que dispongas de las técnicas adecuadas para guiarte apropiadamente en el tratamiento y apoyarte cuando más lo necesitas.

### ¿Quién hace qué? El 1 a 1 de tu equipo

Veamos la alineación de lujo que te vas a encontrar para afrontar el partido. Quién vas a encontrarte primero es el médico especialista. Es quien lidera el tratamiento con ayuda del resto de profesionales. Te ayudará a marcar tus objetivos de pérdida de peso y pautará el tratamiento para que se ajuste a tus necesidades individuales. También se encargará de marcar en qué momento puedes avanzar al siguiente paso del método y prescribirá la actividad física desde el inicio. Además, también juega un papel vital en tu motivación para que logres el objetivo marcado. El entrenador que todo equipo necesita.

El médico prescriptor lidera el tratamiento con ayuda del resto de profesionales. Te ayudará a marcar tus objetivos y pautará el tratamiento para que se ajuste a tus necesidades individuales