

La Acupuntura en la Obesidad

www.yvanmet.net

Dr. Manuel Ignacio Yzuel Sanz
Doctor en Medicina. Acupuntor

Hablar de la obesidad en nuestros días, no es hablar de un problema de estética exclusivamente. La obesidad no es un motivo de mala imagen, eso sería vanal para tratarlo como tema médico. La obesidad es un problema de salud que afecta a un, cada vez más importante, número de personas de nuestro medio.

Hasta el extremo que, en Estados Unidos hoy, se considera que entre la población de 18 a 74 años; uno de cada 7 hombres (14%) y una de cada 4 mujeres (24'6%) son obesos con un sobrepeso mayor del 20% sobre su peso ideal. Lo que hace, solo en ese país, un total de 24'8 millones de gordos. Esto quiere decir que una mujer cuyo peso ideal fuera de 65 Kg., pesaría como mínimo 78 Kg. y que un hombre, cuyo peso ideal fuera de 75 Kg. pesaría, al menos, 90 Kg.

La incidencia de la obesidad es cada día más importante en nuestro entorno. Según datos publicados en Junio de 2002, Día Nacional de la Nutrición, a nivel mundial se estima que el número de obesos es superior al 10 % de la población. En Europa el 40 % de la población padece sobrepeso. En EEUU el 63% de la población padece sobrepeso. Del total de la población el 26% de las mujeres y el 28% de los hombres padecen obesidad. Se estiman 300.000 fallecimientos al año en EEUU por problemas derivados de la obesidad. 117 millones de dólares se gastaron el último año en EEUU para tratar enfermedades de personas obesas. En Aragón, según datos publicados por La Sociedad Aragonesa de Endocrinología, 3 de cada 10 aragoneses padece sobrepeso y 1 de cada 5 es obeso.

La obesidad predomina sobretodo en mujeres, aumenta hasta los 55-65 años y después disminuye. Predomina más en la población rural que en la urbana. En relación al nivel socioeconómico es 5-10 veces más frecuente en mujeres de clase media y baja que en clase alta. La obesidad se ha relacionado con el aumento de la mortalidad. Una desviación del 10% del peso ideal se acompaña de un descenso del 10% en la esperanza de vida de los hombres y un 8% en las mujeres. Cuando el desvío es del 20% la esperanza disminuye en un 20% para los Hombres y un 8% para las mujeres. La causa más frecuente de muerte asociada a la obesidad son las patologías cardiovasculares, la diabetes y la patología renal. Cosa que ya describió la acupuntura desde la antigüedad.

La obesidad puede tener múltiples causas, que deben ser investigadas y analizadas en cada caso particular. Pero lo grave, en este caso es que también tiene muchas consecuencias y casi todas perjudiciales para la salud. Son múltiples las consecuencias negativas que se derivan de un estado de obesidad mantenida y terminan afectando a todo el organismo y a la calidad de vida del paciente.

La acupuntura es una antigua medicina natural que procede de China. A través de la acción de finas agujas aplicadas al sistema nervioso es capaz de regular el equilibrio del cuerpo y recuperar la salud. Del tratamiento de obesidad con acupuntura; lo primero que hay que aclarar es que las agujas no adelgazan por sí solas. Las agujas tienen una serie de efectos que analizaremos a continuación que son de gran ayuda para poder llevar una dieta adecuada que nos permita perder peso.

Los efectos de la acupuntura durante el tratamiento son:

- En primer lugar; un efecto regulador y de control sobre la sensación de hambre; por acción directa sobre el centro del hambre y de la saciedad que se encuentran en el hipotálamo del cerebro. Se ha comprobado por ensayos clínicos que las agujas son capaces de disminuir la sensación de hambre y la ingesta incluso en individuos normales, no sometidos a dieta. Lo cual es de gran ayuda al paciente a la hora de "conformarse" con una dieta reducida que le permita perder peso. También el tratamiento induce paulatinamente una reducción del volumen del estómago lo que facilita el seguimiento de una dieta adecuada y un mejor mantenimiento.

- En segundo lugar un efecto regulador del metabolismo general, lo cual permite eliminar la grasa sin perder músculo, esto se ha comprobado con las modernas técnicas de impedanciometría corporal, y a la vez perder peso a un ritmo adecuado con una disminución armónica y uniforme del volumen. Esto, unido al efecto relajante que la acupuntura tiene sobre el sistema nervioso hace que el paciente evolucione adecuadamente sin síntomas de irritabilidad y mal humor, tan frecuentes en estados de dieta, y sin efectos secundarios. Las agujas son capaces de estimular la secreción natural de unas hormonas que segrega nuestro cuerpo, llamadas endorfinas, que relajan el sistema nervioso y mejoran la calidad del sueño.

- En tercer lugar, no debemos olvidar nunca que la acupuntura es una medicina integral y por tanto que no trata las enfermedades sino los enfermos. Este matiz la diferencia de cualquier otro método de tratamiento, dado que una serie de síntomas funcionales que suelen acompañar al paciente van a mejorar y desaparecer, a la vez que se adelgaza.

Habitualmente, el médico Acupuntor realiza un historial médico y una exploración física al paciente. A menudo es necesario realizar algún análisis de sangre para valorar el estado de nutrición. Una vez realizada esta primera parte el médico Acupuntor informa al paciente de su estado de sobrepeso, de cuántos Kilos es necesario rebajar y cuál sería el peso saludable para su caso (Depende de muchos factores y cada persona tiene un peso adecuado de salud, donde debe mantenerse). Posteriormente le pone un tratamiento y le informa acerca de las sesiones de acupuntura (Cuánto tiempo, con qué frecuencia, qué va a notar el paciente, etc.) y le aconseja una dieta personalizada que le ayude a conseguir el peso saludable.

Con frecuencia se comenta que al dejar el tratamiento es fácil recuperar el peso perdido. Hay que aclarar que esto no es a causa de la acupuntura sino del médico que no ha sabido educar a su paciente en la salud y del propio paciente que vuelve a caer en los malos hábitos alimentarios que causaron su obesidad.

Educar al paciente en una correcta forma de nutrición forma parte del tratamiento y no se puede terminar un tratamiento de obesidad sin un buen programa de mantenimiento, donde el paciente va a aprender a comer para su salud y con revisiones periódicas distanciadas que garanticen con sesiones de recuerdo el mantenimiento del estado de equilibrio que el tratamiento indujo en su día.

Por último, también pueden tratarse aquellos casos de obesidad localizada en zonas concretas del cuerpo. A veces la grasa no se deposita uniformemente sino que tiende a acumularse en determinadas zonas del cuerpo como caderas, pistolerías, abdomen, sobrebarba, etc. Incluso aunque no tengamos un gran sobrepeso. La acupuntura se ha desarrollado mucho en estos temas a raíz de extenderse por Occidente y a su sombra han crecido técnicas tan modernas como la electrolipólisis para el tratamiento de la celulitis. Pero esto roza ya el amplio campo de la medicina estética y merece capítulo aparte.