

**En las personas con obesidad, la valoración médica es esencial para poder evaluar y planificar bien el tratamiento**

**UNA FLORA BACTERIANA SALUDABLE, FACTOR CLAVE  
PARA NUESTRA SALUD Y PARA MANTENER UN PESO ADECUADO**

* Tan importante como reducir la cantidad de calorías que se ingieren es mantener una alimentación adecuada
* Hacer ejercicio de forma regular, beber agua en cantidad suficiente y dormir bien son otras claves para adelgazar
* Los expertos recomiendan perder peso de forma progresiva, entre 0,5 y 1 kilogramo a la semana

Madrid, 9 de marzo de 2018. La flora bacteriana influye de forma notable en nuestra salud y en el riesgo de enfermar. Así lo indica la Dra. Irene Bretón, miembro de la Unidad de Obesidad del Hospital Universitario HM Montepríncipe y presidenta de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). La Dra. Bretón subraya la importancia “de cuidar nuestra alimentación y nuestro estilo de vida, que ayudará también a disponer de una flora bacteriana saludable y a mejorar nuestra salud.

El hecho de que unas personas ganen peso más fácilmente frente a otras que apenas sufren variaciones en su peso, “depende en gran medida de factores biológicos. Cuando intentamos perder peso, el organismo genera una respuesta hormonal para evitarlo -bajo criterios de ahorro- y se modifican el metabolismo”, asegura la Dra. Bretón, quien también destaca que “esta respuesta, sin embargo, no es igual en todas las personas”.

Estudios recientes ponen de manifiesto que la flora bacteriana, que depende en gran medida de nuestra alimentación, difiere entre los individuos obesos y los delgados, y puede contribuir a que presenten una mayor resistencia a perder peso. “Por ello, además de ingerir menos calorías, debemos alimentarnos bien. De esta manera se favorece una flora más saludable, que nos ayudará a mantener un peso adecuado”, explica la Dra. Bretón.

De todas formas, las recomendaciones generales para que pérdida de peso resulte efectiva y saludable, de acuerdo con los objetivos que se plantean en cada persona, incluyen una disminución de peso progresiva y mantenida, entre 0,5 y 1 kilogramo a la semana y siempre bajo la supervisión de un equipo clínico multidisciplinar, que permita hacer una valoración médica adecuada, un plan de tratamiento y un seguimiento que acompañe a la persona en este proceso.

Recomendaciones generales

En todo caso, más allá de estos factores, la Dra. Bretón incide en que existen unas recomendaciones generales que pueden ser aplicadas a todo tipo de personas, que favorecen la pérdida controlada de peso y fomentan un estilo de vida sano. “Practicar ejercicio físico de forma regular y observar unos hábitos saludables de forma constante es fundamental para tratar a las personas con sobrepeso u obesidad”, asegura la especialista de HM Hospitales.

Otras claves a tener en cuenta son “planificar la compra y las comidas, preferentemente por escrito. Es mejor desayunar bien y cenar ligero, incorporando a la dieta legumbres, frutas y verduras, y evitando bollería, fritos, refrescos y alimentos que tienen muchas calorías en poco volumen”, afirma la Dra. Bretón. También es importante “beber agua en cantidad suficiente, sin esperar a tener sed, dormir bien y un número de horas adecuado, y evitar el alcohol, que aporta muchas calorías y dificulta el metabolismo de las grasas”, concluye la Dra. Bretón.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)