

Tratamiento del sobrepeso y obesidad en la empresa mediante terapia psicológica grupal y control médico y dietético

Patricia Casas Agustench^a, Jordi Salvador Salvador^b, Marta Viñals Miralles^c

Recibido: 7 de marzo de 2008
Aceptado: 29 de julio de 2008

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la evolución del peso en trabajadores participantes en un programa multidisciplinar (médico, psicológico y dietético) para reducir peso.

Métodos: Todos los empleados de una empresa de Barcelona que presentaban un índice de masa corporal (IMC) por encima de 25kg/m² fueron invitados a participar en el programa de un año de duración. La intervención psicológica y dietética se estructuró a lo largo de seis meses en una sesión individual y ocho sesiones grupales, mientras que la vigilancia médica fue mantenida durante todo un año. El programa incluía terapia cognitivo-conductual, educación dietética, promoción de la actividad física y seguimiento médico.

Resultados: 88 empleados de ambos sexos de una media (\pm desviación típica) de edad de 50 (\pm 6) años y con un IMC medio de 30,7 (\pm 3,4) kg/m² participaron en el programa. Se consiguió una disminución del 5-10% del peso corporal inicial en el 57% de los participantes que lograron finalizar el programa. También se obtuvo mejoría en los valores finales del perímetro de la cintura, los niveles de tensión arterial sistólica y diastólica o los niveles de glucosa respecto a los valores iniciales ($p < 0,05$).

Conclusiones: Los resultados del programa para el tratamiento del sobrepeso y obesidad en la empresa muestran beneficios ponderales en la mayoría de los participantes. La combinación de control médico, apoyo psicológico, educación alimentaria por parte de un dietista y promoción de la práctica de ejercicio físico podría ser el factor clave a la hora de conseguir efectos positivos en este tipo de programas.

PALABRAS CLAVE: Tratamiento multidisciplinar, obesidad, terapia psicológica grupal, dieta, medicina del trabajo, reducción de peso.

TREATMENT OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN A COMPANY BY GROUP PSYCHOLOGICAL THERAPY AND MEDICAL AND DIETARY CONTROL

ABSTRACT

Objective: To evaluate weight change in workers participating in a multidisciplinary program (medical, psychological and dietary) intended to reduce body weight.

Methods: All workers in a company from Barcelona with body mass index (BMI) over 25kg/m² were invited to participate in a one year program. Psychological and dietary interventions were structured over a six-month period, and included one individual and eight group sessions; medical monitoring was maintained throughout the entire year. The program included cognitive-behavioural therapy, dietary counselling, promotion of physical activity and medical monitoring.

a Servicio de dietética-Nutrición, Psicosalut, Barcelona, España
b Servicio médico Nestlé España, S.A., Esplugues de Llobregat, España
c Atención psicológica, Psicosalut, Barcelona, España

Correspondencia:
Marta Viñals Miralles
PSICOSALUT
Londres 2 Esc.B 1er 2a
08029 Barcelona
Tel. 656 650 421
psicosmv@copc.es

Results: 88 workers of both sexes with a mean (\pm standard deviation) age of 50 (\pm 6) years and mean BMI of 30.7 (\pm 3.4) kg/m² participated in the program. A reduction of 5-10% of the initial body weight was obtained in 57% of the workers who completed the program. Moreover, final values of waist circumference, systolic and diastolic blood pressure and glucose levels improved with regard to baseline values ($p < 0.05$).

Conclusions: The results of this multidisciplinary experience in the treatment of overweight and obesity in a company showed benefits in terms of weight loss for most participants. A combination of medical monitoring, psychological counselling, nutritional education by the dietitian and physical activity promotion could be a key factor for success of this kind of programs.

KEY WORDS: Multidisciplinary treatment, obesity, psychological group therapy, diet, occupational medicine, weight loss.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad afectan a un 38,5% y 14,5% respectivamente de la población adulta española¹. El sobrepeso se define por un índice de masa corporal (IMC) de 25 kg/m² o superior; por encima de 30 kg/m² se considera obesidad^{2,3}. Por encima de estos límites aumenta el riesgo de padecer morbimortalidad de origen cardiovascular⁴, y también otras comorbilidades como diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemias, accidentes cerebrales, artrosis o ciertos tipos de cáncer⁵⁻⁷.

La prevención del sobrepeso y la obesidad en la empresa tiene un efecto positivo en el desarrollo de conductas seguras y saludables: mejora la calidad de vida y de trabajo, mejora la salud individual (disminución del riesgo de enfermedades relacionadas, mejora de aspectos psicológicos, etc.) y mejora la salud colectiva (mejora el clima laboral y la salud organizacional). Otro beneficio claro para la empresa es el económico, disminuyendo tanto los costes directos (enfermedades, tratamientos, consultas médicas, etc.) como indirectos (disminución de morbilidad, de las jubilaciones anticipadas por motivos de salud, absentismo, sustitución, etc.) y aumentando el rendimiento y la sostenibilidad. Se calcula que el coste de la obesidad representa el 7% del gasto sanitario en España, lo que aproximadamente supone unos 2500 millones de euros anuales^{8,9}.

En caso de sobrepeso, se considera que una pérdida y mantenimiento del peso del orden del 5-10% por debajo del peso inicial en 6-12 meses^{7,10} ya supone beneficios para la salud importantes¹¹⁻¹⁴. Así por ejemplo, a nivel físico, se reduce el riesgo cardiovascular, la presión arterial, las concentraciones de colesterol y glucosa y los dolores articulares y musculares, aumenta la energía vital y la sensación de bienestar, se reduce la somnolencia y el ronquido y mejora la respiración. La American Dietetic Association⁴ destaca que la obesidad es un proceso crónico que requiere un tratamiento continuado e integral, con un enfoque multidisciplinar para conseguir la reducción del peso del individuo^{14,16}.

El objetivo del presente trabajo es describir los efectos de un programa multidisciplinar (médico, psicológico y dietético) para la reducción del peso en un colectivo de trabajadores.

MÉTODOS

Los empleados de la empresa Nestlé (Esplugues de Llobregat, Barcelona) que presentaban un IMC por encima de

25kg/m² fueron invitados a participar en el programa. La empresa informó del mismo a todos los trabajadores por correo electrónico y mediante charla informativa dirigida por la dietista, la psicóloga y el médico de empresa. Los días posteriores a la charla informativa los interesados se apuntaron al programa. El hecho de tener que viajar frecuentemente por motivos de trabajo y por tanto presentar dificultad a asistir a las sesiones grupales del programa fue criterio de exclusión.

El programa se estructuró en un total de nueve sesiones que se realizaron en un intervalo de seis meses. La primera sesión consistió en una entrevista dietética individual de 45 minutos con la dietista. Las ocho sesiones posteriores fueron grupales de 60 minutos cada una: las tres primeras semanales, la dos siguientes quincenales y el resto mensuales, en las que intervinieron alternativamente la psicóloga (cinco sesiones) y la dietista (tres sesiones). Se formaron un total de 10 grupos de 10-11 personas cada uno bajo el control del médico de la empresa para que los grupos fueran lo más homogéneos posibles según el IMC de los participantes.

Por su parte, el servicio médico de la empresa contactó también mediante correo electrónico con los trabajadores para ofrecer el programa e invitarles a la charla informativa. Tras seleccionar a los participantes potenciales, se obtuvieron consentimientos informados de todos los sujetos incluidos en el programa. El servicio médico se encargó de recoger los datos antropométricos (peso, altura, perímetro de la cintura y cadera) y la tensión arterial al inicio del programa y de modo rutinario cada 15 días para hacer un seguimiento de dichos parámetros y dar apoyo anímico para reforzar la motivación de todos los participantes. Estos seguimientos médicos se mantuvieron los seis meses posteriores a la finalización de la intervención grupal, durando en total todo el programa un año. También se realizaron analíticas sanguíneas para valorar la variación de los niveles de glucemia, colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL, triglicéridos y ácido úrico, al inicio y al final del programa, en todos los participantes.

El programa estaba subvencionado en un 50% por la empresa y en el restante 50% por cada participante. Si al cabo del año de duración del programa el participante lograba reducir el peso corporal entre un 5-10% de su peso inicial, la empresa le reembolsaba su parte.

Se llevó a cabo una entrevista dietética individual con la dietista en la que se determinaron los hábitos alimentarios de cada participante. Se recogió la ingesta habitual diaria mediante un recordatorio de 24 horas y se evaluó la can-