

COM ET POT AJUDAR EL FARMACÈUTIC A TRACTAR LA TEVA OBESITAT?

ASIGNATURA: ESTADES EN PRÀCTIQUES TUTELADAS

CURS 2015/2016

UCD: BCN-NORD

TURNÓ: E

PROFESSORA ASOCIADA: DRA GEMMA TRIBÓ

COORDINADORA : DRA MARIAN MARCH

Alumnes: Anna Arnau Pidevall
Sandra Caballero Perez
Ariadna Calzada Escrig
Nayra Colli Vignarelli Clemente
Maria de Riba Soler
Adriana Diaz Hernandez
Yaiza Faz Torrico
Esther Garrigós Timoneda
Giuliana Guimaraez Plaza
Rosa Nogues Freixas
Anna Ramon Laporta
Emma Sanpere Amat

Dos Campus d'Excel·lència Internacional:

B:KC Barcelona
Knowledge
Campus

HUB^c Health Universitat
de Barcelona
Campus

U
B Universitat
de Barcelona


FACULTAT DE
FARMÀCIA

INDEX

INDEX	2
1.1 PAPER DEL FARMACÈUTIC EN EL CONEIXEMENT DE L'OBESITAT.....	3
1.1.1 QUAN PARLEM D'OBESITAT ?	3
1.1.2 PER QUÈ ENS ENGREIXEM ?.....	4
1.1.3 OBJECTIU DEL TRACTAMENT I ALGORITME TERAPÈUTIC:	4
1.2 PAPER DEL FARMACÈUTIC EN L'EDUCACIÓ DE DIETA EQUILIBRADA I EXERCICI FÍSIC	5
1.2 .1 DIETA EQUILIBRADA I HIPOCALÒRICA AMB MYPLATE	6
1.2.2 IMPORTÀNCIA DE L'EXERCICI FÍSIC.....	7
1.2.3 BENEFICI DE LA DIETA HIPOCALÒRICA RESPECTE DE LA HIPERPROTEICA	7
1.3 PAPER DEL FARMACÈUTIC EN LA MOTIVACIÓ PER L'ÈXIT DE LA DIETA. ...	8
EMPATIA, PROXIMITAT I CONEIXEMENT.....	8
1.4 PAPER DEL FARMACÈUTIC EN EL CONSELL DE MEDICAMENTS	8
1.4.1 TRACTAMENT FARMACOLÒGIC	9
1.4.2 COMPLEMENTS I PLANTES MEDICINALS	10
2. OBJECTIUS DEL TEMA	10
2.1 CONTINGUTS DEL TEMA.....	10
2.2 ÍNDEX DE LA SESSIÓ	11
2.3 MATERIALS I RECURSOS.....	11
2.4 DESENVOLUPAMENT DE LA CLASSE	11
INTRODUCCIÓ AL TEMA.....	11
ACTIVITAT 1: Com et pot ajudar el farmacèutic a tractar la teva obesitat?	12
ACTIVITAT 2: Com et pot ajudar el farmacèutic (Video).....	12
ACTIVITAT 3 : TrivialSalut.	13
ACTIVITAT 4: díptic informatiu.....	14
2.5. CONCLUSIONS I AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ.....	15
PÀGINES WEB CONSULTADES	16
ANNEXOS.....	17

1. INTRODUCCIÓ TEÒRICA

1.1 Paper del farmacèutic en el coneixement de l'obesitat

L'obesitat no es un problema estètic sinó un important problema que afecta a la Salut, de fet, moltes vegades arriba a convertir-se en una malaltia crònica que es troba associada a moltes altres malalties i a la disminució de la qualitat i l'esperança de vida de qui la pateix, sent necessari, moltes vegades, introducció de fàrmacs que ajudin a progressar en el tractament.

1.1.1 Quan parlem d'obesitat ?

L'obesitat és un problema de Salut pública que es defineix com una malaltia crònica caracteritzada per una acumulació anormal de greix corporal que pot ser perjudicial per la salut. La principal causa d'obesitat és el desequilibri energètic entre calories ingerides i gastades.

La seva prevalença ha augmentat de forma exponencial als països occidentals en els darrers anys, sent especialment preocupant l'aparició de nous casos en que afecten també als infants i adolescents, ja que l'obesitat augmenta el risc de desenvolupar determinades patologies i està freqüentment associada a múltiples comorbiditats.

El mètode més acceptat per definir i classificar l'obesitat és l'índex de massa corporal (IMC), que es defineix com el quocient entre el pes (en quilograms) i el quadrat de la talla (en metres). Tendeix a acceptar-se com obesitat un valor d'IMC superior a 30 kg/m², de fet aquest valor representa el punt de tall per definir obesitat proposat per l'OMS en la seva classificació del pes corporal.

Una altra mesura útil per conèixer el nivell d'obesitat és el perímetre de la cintura/maluc (PCC), L'índex cintura/maluc es calcula dividint la CC per la circumferència del maluc, els valors de referència per sexe per determinar l'obesitat serà > 0,85 per les dones i >1,00 en cas dels homes.

La taula 1 de l'annex presenta la classificació de la Societat Espanyola per l'estudi de l'obesitat (SEEDO), segons aquesta el sobrepès es divideix en diferents categories d'acord al IMC.

1.1.2 Per què ens engreixem ?

El principal motiu de l'increment de greix corporal es degut a una ingesta calòrica superior a la despesa energètica, en els darrers anys els hàbits alimentaris han anat evolucionant cap a dietes hipercalòriques poc saludables moltes vegades acompanyades de hàbits de vida sedentaris.

La pràctica d'exercici és fonamental pel manteniment de la salut, a més ens ajuda a cremar les calories ingerides; de fet la falta d'exercici físic és un tret característic en moltes persones que pateixen obesitat ja que no cremen totes les calories que ingereixen.

Existeixen altres factors de risc relacionats amb l'estil de vida que també porten relació amb l'obesitat. Com per exemple són els trastorns d'ansietat o la depressió, ja que els esforços practicats per millorar la simptomatologia comporta una ingesta d'aliments superior a l'habitual.

Existeixen també certs medicaments (taula 2 de l'annex) que afavoreixen l'augment de pes actuant de diferents maneres: alguns augmenten la sensació de gana, altres provoquen retenció de líquid, fatiga o disminució de les activitats metabòliques

1.1.3 Objectiu del tractament i algoritme terapèutic:

És important saber que la obesitat comporta conseqüències negatives per la Salut de qui la pateix. Aquesta influeix directament en la disminució de l'esperança de vida, és factor de risc a patir problemes cardiovasculars (HTA, colesterol elevat), diabetis mellitus de tipus 2, malalties respiratòries, problemes psicològics entre d'altres afectacions que resten qualitat i anys de vida.

Tot i que avui dia no s'ha aconseguit un tractament curatiu per aquesta malaltia, se sap que els tractaments destinats a disminuir el sobrepès comporten beneficis notables per la Salut.

L'objectiu perseguit en el tractament de l'obesitat serà aconseguir una reducció sostinguda (del 5-25%) del pes corporal, manteniment i evitar guany de pes.

L' Algoritme terapèutic en el tractament de l'obesitat (figura1) inclou canvis permanents en l'estil de vida, és a dir, una alimentació balancejada, activitat esportiva i modificació de la conducta.

La introducció d'un tractament farmacològic pot ser útil per la disminució del pes corporal i sobretot pel manteniment d'aquest a Llarg termini ja que de vegades la dieta funciona però mantenir el pes és més complicat. El tractament quirúrgic esta reservat a aquells pacients amb obesitat greu.

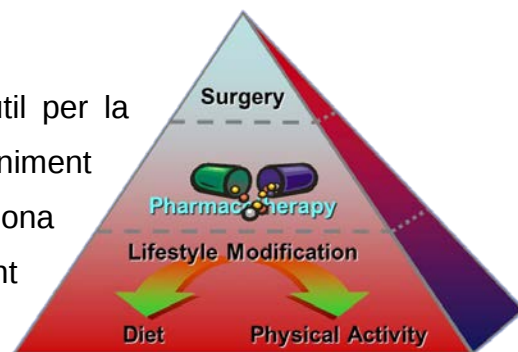


Figura 1: Algoritme terapèutic en el tractament de l'obesitat

1.2 Paper del farmacèutic en l'educació de dieta equilibrada i exercici físic

El paper de farmacèutic amb aquests pacients és fonamental, sobretot pel que fa a la promoció d'hàbits saludables en la alimentació i en la realització activitat física constant.

Per tant el primer pas a seguir en la intervenció farmacèutica serà promoure una alimentació variada i equilibrada. Aquesta és basa principalment en complir els requisits perseguits en la piràmide nutricional (figura 2), és a dir, augmentar el consum de fruites, verdures, llegums i cereals (base de la piràmide), limitar o evitar el consum de greixos i menjar precuinat amb elevada aportació energètica, dolços i brioixeria industrial. Aquesta piràmide és la que proposa la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) i per tant es la que s'adopta a molts organismes com el Departament de Salut.

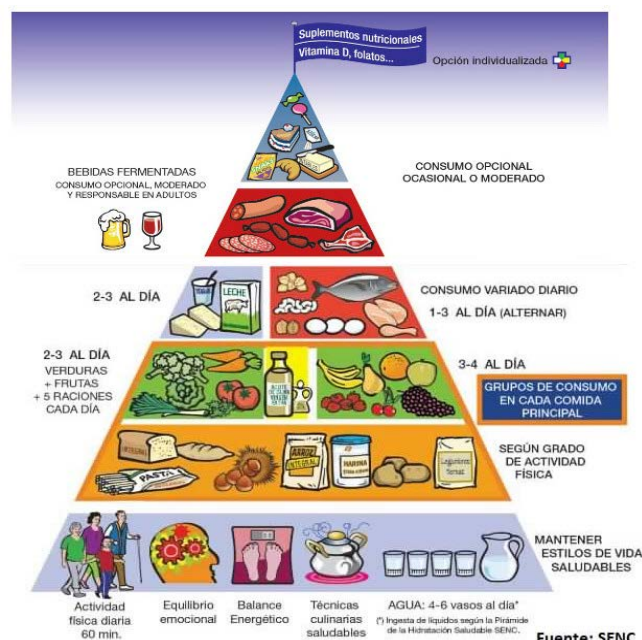


Figura 2 Piràmide nutricional modificada

A més el farmacèutic haurà de promocionar la pràctica regular d'exercici físic com a complement a la dieta equilibrada . Aquesta és la gran diferència amb la piràmide anterior, ja que aquesta té en compte l'activitat física (una hora al dia o 10000 passes diàries); l'equilibri emocional, doncs el estar tristos o amb ansietat condiciona l'alimentació i el que l'envolta, com el comprar, triar, cuinar i consumir i per últim, el balanç energètic, que inclou mida de ració, freqüència de consum i cronobiologia i les tècniques culinàries saludables.

1.2 .1 Dieta equilibrada i hipocalòrica amb Myplate

A l'any 2010 es va publicar als EEUU una Guia d'alimentació pels ciutadans americans , aquestes guies tenen com a funció assessorar a la població sobre els hàbits alimentaris que els hi ajudaran a mantenir una vida saludable. En aquestes guies esta basat el programa MyPlate (El meu plat), encaminat a reduir el consum d'aliments amb elevat contingut de greixos, sucre i sal, a promoure el consum de calories adequades para cada persona i a mantenir-se actiu practicant esports.

Els consells per adquirir bons hàbits en alimentació perseguits a través del programa Myplate són:

- La meitat del plat han de ser fruites i vegetals
- Cal evitar greixos addicionals
- S'ha de menjar amb calma
- Utilitzar un plat més petit
- Controlar els aliments que es mengen.
- Provar aliments nous

De la mateixa manera, s'evitarà :

- Menjar grans quantitats
- Menjar realitzant altres activitats
- Menjar ràpid
- Menjar precuinats
- Saltar-te àpats
- El sedentarisme

1.2.2 Importància de l'exercici físic

Cal recalcar que l'exercici físic és fonamental; s'haurà de practicar activitat física planificada, estructurada i repetitiva, amb l'objectiu de millorar o mantenir la forma física.

Els beneficis obtinguts gràcies a la pràctica d'activitats físiques són molts i molt positius:

- Reducció del risc de mortalitat i mobilitat cardiovascular
- Canvis en el perfil lipídic
- Millora la circulació i contracció cardíaca, millora l'elasticitat pulmonar i disminueix la sensació de fatiga i l'insomni.
- Millora la capacitat memorística, les relacions humanes i l'autoestima.

La indicació d'exercici físic és el procés mitjançant el qual es recomana a una persona un règim d'activitat física de forma sistemàtica i individualitzada. El farmacèutic valorarà qualitativa i quantitativament l'activitat física que cal realitzar. A més valorarà també la predisposició del pacient a l'iniciar l'activitat física. En el cas de patologies (HTA, diabetis, dislipèmia, etc.) es valoraran les contraindicacions i alternatives disponibles.

1.2.3 Benefici de la dieta hipocalòrica respecte de la hiperproteica

La dieta hiperproteica és aquella en la que se supera la ingesta diària recomanada de proteïnes, és a dir, es consumeixen principalment proteïnes i el consum del carbohidrats esta disminuït. La pèrdua de pes inicialment és bona però presenta bastants inconvenients:

- Augment del risc cardiovascular
- Desequilibri en la ingesta de vitamines
- Aparició d'estrenyiment degut al poc consum de fibres
- Contraindicada en embarassades, insulín dependents, IR, IC, etc.
- Ineficaç i poc saludable a llarg termini ja que pot provocar alteracions a nivell renal, ossi i a nivell metabòlic en diversos sistemes..

Per altra banda la dieta hipocalòrica equilibrada, en la que es limita el contingut calòric però la alimentació pot ser variada, és la més recomanable per tal d'aconseguir una disminució sostinguda del pes i evitar riscos.

1.3 Paper del farmacèutic en la motivació per l'èxit de la dieta.

Empatia, proximitat i coneixement

El farmacèutic té coneixements i pot desenvolupar un paper de *coach* en l'adequació d'estil de vida del pacient que acudeix a la oficina de farmàcia buscant ajuda. Per aconseguir un millor progrés i abordatge de la malaltia és important:

- El compromís amb el pacient en la relació entre conducta-salut i malaltia.
- Fer controls periòdics al pacient per afavorir canvis en la conducta (mirar pes, contorn abdominal, revisar dieta, estat d'ànim i motivació).
- Dissenyar un pla de modificació del seu estil de vida (adaptat a les seves necessitats i personalitzat).

El farmacèutic ha de portar el seguiment del pacient i veure el seu progrés amb el pas del temps, a més serà el encarregat de motivar al pacient en el seu camí per perdre pes i guanyar hàbits de vida saludables. El seu paper principal serà el de valorar possibles riscos associats a altres patologies així com dissenyar el millor *planning* en els canvis d'estils de vida.

Encara que, generalment és necessari més d'un intent per aconseguir canvis en la conducta, el farmacèutic reconsiderarà les possibles dificultats que apareguin per tal de adaptar el seguiment a les característiques i la situació del pacient.

1.4 Paper del farmacèutic en el consell de medicaments

L'obesitat, terapèuticament, es pot tractar des de diferents punts d'actuació:

- Ús de fàrmacs que provoquin un bloqueig de l'absorció de greixos.
- Fàrmacs o complements amb acció laxant i/o diürètica.
- Productes que afavoreixin la disminució de la gana
- Fàrmacs que ens ajudin a tractar una ansietat mal controlada

Aquestes mesures sempre han d'anar acompanyades d'una dieta hipocalòrica i d'exercici físic.

1.4.1 Tractament farmacològic

Com s'ha comentat abans , el tractament farmacològic per l'obesitat pot ser de gran ajuda en la reducció del pes corporal i sobretot en el manteniment del nou pes , fet que es reflecteix en resultats progressius visibles pel malalt.

És molt important recalcar que el tractament farmacològic emprat no s'ha d'entendre com a tractament únic sinó com a tractament complementari a les mesures dietètiques (restricció de la ingesta calòrica), exercici i modificació de la conducta .

Avui dia no hi ha un tractament curatiu per aquesta malaltia , però si que hi ha un fàrmac aprovat i comercialitzat a Europa pel tractament de la obesitat a llarg termini, aquest és l'Orlistat. Aquest és un fàrmac inhibidor de la absorció de nutrients; actua inhibint les lipases , la seva unió a aquestes en la llum intestinal impedeix que aquestes lipases realitzin la seva funció de trencar els triglicèrids en àcids grassos lliures i monoglicèrids . D'aquesta manera s'impedeix l'absorció del 15-30% dels greixos ingerits, que són eliminats amb les femtes.

Actualment trobem comercialitzades dues presentacions d'aquest fàrmac, en primer lloc la dosi més elevada (120mg) i que requereix recepta mèdica (Xenical) i la de menor dosi (60 mg) EFP que no requereix recepta mèdica per la seva compra (Alli).

És important saber que aquest fàrmac només actua en presència de greixos en la dieta, és a dir, no s'ha de prendre si no realitza un àpat o si aquest no conté greixos.

La posologia és la següent: 1 càpsula abans, durant o fins a 1h després de cada àpat. (Estudis fins als 4 anys).

El metge interromprà el tractament amb l'Orlistat si després de 12 setmanes no ha perdut almenys el 5% del seu pes corporal inicial, ja que s'estima que al final del tractament la pèrdua de pes de d'un 5-10%

Existeixen efectes adversos, sobretot gastrointestinals, que caldrà tenir presents durant el tractament amb l'Orlistat. Aquests efectes adversos gastrointestinals estan relacionats amb la malabsorció dels greixos ingerits. El conjunt de molèsties gastrointestinals inclou dolor abdominal, flatulència, femtes olioses, urgència o augment de la necessitat de defecar (fatiga, irregularitat menstrual, incontinència fecal).

Interaccions: anticoagulants, ciclosporina, sals de iode i/o levotiroxina, amiodarona, (acabarosa). La interacció més destacada és la disminució d'absorció de vitamines liposolubles i olis essencials com el omega 3.

1.4.2 Complements i plantes medicinals

Crom: actua augmentant el metabolisme de hidrats de carboni i lípids i ajuda a la insulina. Vigilar amb medicaments antidiabètics i AINEs.

Omega 3: col·labora en el metabolisme de la Glucosa, el Colesterol i la depressió. Serà eficaç per la pèrdua de pes ja que millora l'absorció en els àpats amb greixos.

Fibres com glucomanà o isphagula: alenteix l'absorció de sucres i colesterol, però també de medicaments. Important beure molta aigua.

Canyella: falta evidència per la pèrdua de gana però disminueix els nivells de glucosa. Vigilar prendre conjuntament amb medicaments hepatotòxics com paracetamol.

Triptòfan: si hi ha ansietat, estrès o disminució de l'estat d'ànim

En la taula 3 de l'annex es descriuen diferents productes fitoterapèutics i el seu corresponent mecanisme d'acció .

2. OBJECTIUS DEL TEMA

1. Paper del farmacèutic en el coneixement de l'obesitat.
2. Paper del farmacèutic en l'educació de dieta equilibrada , exercici físic i en la motivació per l'èxit de la dieta
3. Paper del farmacèutic en el consell de medicaments, complements i plantes medicinals quan la dieta sigui insuficient.

2.1 Continguts del tema

1. Definir l'obesitat i les seves causes.
 - a. Quan parlem d'obesitat?
 - b. Perquè ens engreixem
 - c. Objectiu del tractament i algoritme terapèutic

2. Paper del farmacèutic en l'educació de dieta equilibrada , exercici físic i en la motivació per l'èxit de la dieta
 - a. Dieta equilibrada i hipocalòrica amb Myplate. La importància d'exercici físic.
 - b. Benefici de la dieta hipocalòrica respecte de la hiperproteica.
 - c. Empatia, proximitat i coneixement.
3. Paper del farmacèutic en el consell de medicaments, complements i plantes medicinals quan la dieta sigui insuficient.
 - a. Tractament farmacològic
 - b. Complementos i plantes medicinals

2.2 Índex de la sessió

- **Introducció al tema.** Temps: 4 min
- Activitat 1: **Com et pot ajudar el farmacèutic a tractar la teva obesitat?**
Material: Power Point. Temps: 15 min.
- Activitat 2: **Com et pot ajudar el farmacèutic.** Material: vídeo. Temps: 8 min.
- Activitat 3: **TrivialSalut.** Material: joc. Temps: 15 min
- Activitat 4: **Demana informació a la farmàcia.** Material: díptic. Temps: 10 min
- **Conclusions i avaluació** Temps 10 min

No hi haurà temps de descans durant la sessió.

2.3 Materials i recursos

- Presentació de Power point d'elaboració pròpia
- Vídeo d'elaboració pròpia.
- Joc trivial i díptic informatiu elaborat per les alumnes.

2.4 Desenvolupament de la classe

INTRODUCCIÓ AL TEMA

Es donarà la benvinguda als assistents a la xerrada i se'ls presentarà el tema del que es parlarà a continuació.

Seguidament s'explicarà el contingut de la xerrada i quins punts es tractaran, tot recalcant l'objectiu que es persegueix en cadascun d'aquests així com les eines que es faran servir per fer més participativa i entenedora la sessió. Es donarà suport a aquesta introducció amb un breu PowerPoint.

ACTIVITAT 1: Com et pot ajudar el farmacèutic a tractar la teva obesitat?

OBJECTIU 1

Explicar tot el que pot fer el farmacèutic per tractar l'obesitat, aquest Power Point serà la base de l'exposició per poder entendre millor tota la sessió.

CONTINGUTS

- ✓ Paper del farmacèutic en el coneixement de l'obesitat.
- ✓ Paper del farmacèutic en l'educació de dieta equilibrada i exercici físic.
- ✓ Paper del farmacèutic en la motivació per aconseguir l'èxit en la dieta.
- ✓ Paper del farmacèutic en el consell de medicaments, complements i plantes medicinals quan la dieta sigui insuficient.

ACTIVITAT 2: Com et pot ajudar el farmacèutic (Video)

OBJECTIU 2

Donar a conèixer l'activitat promoguda des de la farmàcia per aconseguir un estil de vida saludable i ajudar a la pèrdua de pes a qui ho necessiti.

CONTINGUTS

a) Introducció a l'activitat:

En aquests primer punt es busca que els participants de la sessió es consciencien de les conseqüències negatives per la Salut que comporta l'obesitat si no es treballa àrduament per tractar-la.

b) Desenvolupament de l'activitat

En aquest punt i amb un suport audiovisual s'exposaran diferents trets característics de la malaltia i com des de l'oficina de farmàcia, els professionals sanitaris els hi poden aportar les eines necessàries per aconseguir una vida saludable i superar progressivament l'obesitat. Ens ajudarem d'un vídeo demostratiu en el que es veu reflectida l'activitat farmacèutica en la promoció de la Salut per una pacient amb sobrepès.

En primer lloc es plantejarà l'objectiu d'aquesta activitat, seguidament intentarem interaccionar amb els assistents plantejant les següents qüestions (3 min):

- Pensen que seria més fàcil perdre pes si rebessin només un tractament farmacològic?

- Cap dels assistents ha demanat informació a la farmàcia sobre eines per lluitar contra el sobrepès o han pensat en fer-ho però no volen mes dietes estrictes?
- Coneixen el rol del farmacèutic des de l'oficina de farmàcia, no pel que fa a l'elaboració dietes sinó pel que fa a un canvi progressiu en el estil de vida cap a uns hàbits més saludables?

Després passarem el vídeo (4 min)

Finalment es tornaran a repetir les preguntes per comprovar l'aprenentatge i es resoldran possibles dubtes

c) Conclusions:

Es remarcaran els punts forts referits a l'atenció i es tornarà a fer la segona qüestió per si algú després de veure el vídeo s'animarà a demanar informació al seu farmacèutic.

ACTIVITAT 3 : TrivialSalut.

OBJECTIU 3

En aquest punt es busca fer un seguiment dels coneixements que s'han anat adquirint en el transcurs de la xerrada. Això es vol aconseguir mitjançant un joc de preguntes sobre hàbits de vida saludable sobre els que caldrà treballar per tal de disminuir el sobrepès i millorar la qualitat de vida.

CONTINGUTS

a) Introducció a l'activitat :

Es seleccionaran 4 participants per poder realitzar el joc.

b) Desenvolupament de l'activitat

Cada jugador selecciona una fitxa i rep un cartró que haurà de completar amb els quatre gometes de diferent color referents a les quatre temàtiques.

El jugador que comença, tira el dau i començant des de la casella central, mou la seva fitxa cap a la direcció que desitgi.

L'objectiu és arribar a la casella principal d'un tema per a respondre la pregunta i obtenir el gomet corresponent.

Quan la fitxa arriba a una casella d'un determinat color, es formula al jugador la pregunta del tema corresponent.

Cada tema es distingeix amb un color diferent: blau, exercici i condició física; groc, tècniques culinàries; verd, conceptes de salut; vermell, valor energètic dels aliments.

Si el jugador respon correctament a la pregunta, pot tirar de nou el dau, avançar la seva fitxa i se li realitzarà una nova pregunta utilitzant una altra targeta. Cada vegada que es llegeixi una pregunta de la targeta, aquesta es col·locarà al darrera del bloc.

El jugador continua tirant sempre i quant pugui respondre les preguntes. En el moment que falli, el torn passa al jugador de la seva esquerra.

Quan la pregunta correspongui a una casella principal i el jugador respongui correctament, pot posar un gomet al seu cartró del color de la pregunta que ha encertat.

→ Fi del joc : Quan un jugador ha adquirit tots els gomets de cadascun dels quatre colors, ha de dirigir-se a la casella central per a guanyar la partida. Per a entrar a la casella central és necessari que obtingui el número exacte, sinó passarà sobre d'ella. Un cop caigui a la casella, els altres jugadors elegiran el tema de la pregunta final:

1. Si el jugador contesta correctament, guanya la partida.
2. Si el jugador no contesta correctament, en el pròxim torn haurà d'abandonar la casella central i caure-hi de nou per a aconseguir una nova pregunta final.

c) Conclusió de l'activitat :

Es repassaran els principals avantatges derivats de la millora dels hàbits alimentaris i la pràctica d'esport constant en aquelles persones que necessiten baixar de pes, ja sigui per malalties concomitants com per evitar futures malalties associades i que a més necessiten un recolzament de professionals de la Salut .

ACTIVITAT 4: díptic informatiu

OBJECTIU 4:

En aquest darrer punt es busca que els assistents coneguin el treball de la farmàcia i les eines i consells pel control de pes que ens pot recomanar el farmacèutic, ja siguin en paper com en suport digital a traves de Apps de seguiment de l'evolució que poden instal·lar-se als mòbils .

CONTINGUTS

a) Introducció a l'activitat :

En aquest punt s'intentarà reforçar tots els coneixements adquirits durant la sessió, sobretot aquells relacionats amb els nous hàbits alimentaris que caldrà practicar i les activitats esportives que cal practicar.

b) Desenvolupament de l'activitat

A més d'anomenar les modificacions en l'estil de vida que es recomana seguir, es ressaltarà la tasca del farmacèutic, com orientador dels pacients i subministrador de les eines i informació necessària pel compliment dels objectius establerts a l'inici del tractament . Per aquesta última activitat revisarem conjuntament amb els assistents un díptic d'elaboració pròpia que recull de manera resumida però molt gràfica i entenedora els principals punts tractats a la xerrada.

c) Conclusions :

Es remarcaran les principals mesures higiènica -sanitàries bàsiques per combatre el sobrepès esmentades al díptic amb l'objectiu de que els assistents tinguin sempre present aquests consells i ho apliquin a la seva vida diària.

2.5. CONCLUSIONS I AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ

Al finalitzar la presentació es farà un breu recordatori de les idees principals i els coneixements bàsics que cal tenir present durant el procés de pèrdua de pes. Acte seguit es resoldran possibles dubtes.

→ Al finalitzar la sessió s'agrairà a tots els participants i es demanarà respondre el següent qüestionari anònim :

Valori del 1 al 5 les següents qüestions , on l'1 significa poc i el 5 molt .

- | | |
|--|-------------------|
| 1) Ha Trobat interessant la sessió realitzada? | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 |
| 2) La sessió li ha servit per ampliar els seus coneixements? | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 |
| 3) Considera que la sessió ha resolt possibles dubtes sobre el tractament de la malaltia que vostè pogués tenir? | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 |
| 4) El tracte ha estat el correcte? | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 |

PÀGINES WEB CONSULTADES

1. <http://www.fesnad.org/>
2. <http://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=buscar>
3. <http://pafes.cat/dmaf2015/10-trucs-per-ser-actius/http://pafes.cat/dmaf2015/10-trucs-per-ser-actius/>
4. <http://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Documento-Consenso-FESNAD-SEEDO-Oct2011.pd>
5. <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/>
6. <http://www.fundaciondiabetes.org/>
7. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>
8. <http://www.fisterra.com/salud/2dietas/>
9. http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/ca/csym/saber_mas/articulos/Grasa_corporal.html
10. <http://www.eufic.org/>
11. www.efsa.europa.eu/
12. <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/documento-consenso-fesnad-seedo-oct2011.pdf>

ANNEXOS

Classificació	IMC (Kg/m ²)
Normopès	18,5 – 25
Sobrepès	≥ 25
Pre-obès	25 – 30
Obès	≥ 30
Obesitat grau 1	30 – 35
Obesitat grau 2	35 – 40
Obesitat grau 3 (obesitat mòrbida)	≥ 40

Taula 1: Criteris de classificació de l'obesitat de la Societat Espanyola per l'estudi de l'obesitat (SEEDO)

Antidepressius	paroxetina (Seroxat®)
Antihistamínics	cetirizina (Zyrtec®)
Antipsicòtics	risperidona (Risperdal®)
Antihipertensius β-blocadors	atenolol (Tenormin®)
Corticosteroides	prednisona (Dacortin®)
Antidiabètics	pioglitazona (Actos®)
Anticonvulsivants	àcid valproic (Depakine®)

Taula 2 : Principals grups de fàrmacs associats a l'augment de pes corporal

Funció	Compostos relacionats
Disminueixen l'absorció de greixos i / o afavoreixen la seva eliminació	Extracte de carxofa; Chitosan; nopal; Glucomanà
Crema grasses	L- carnitina; Garcinia Cambogia; Citrus aurantium; Àcid Linoleic conjugat; calci; Cafeïna i polifenols; Te verd
Augment de la despesa energètica	Fucus; Sinefrina del Citrus aurantium; Cafeïna i polifenols; Te verd
Diürètics	Cua de cavall; Extracte de carxofa; Te verd.
Laxants	Closca sagrada; glucomanà; Fructooligosacàrids.
Sacients o inhibidors de la gana	Glucomanà; fructooligosacàrids; Garcinia Cambogia; Citrus Aurantium; nopal; Fucus

Taula 3 : Principals compostos fitoterapèutics destinats a la pèrdua de pes i el seu corresponent mecanisme d'acció