

# Com et pot ajudar el farmacèutic a tractar la teva obesitat?

---

# ÍNDEX

---

- 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 l'èxit de la dieta
- Paper del farmacèutic en el consell de medicaments, complements i plantes medicinals quan la dieta sigui insuficient

# PAPER DEL FARMACÈUTIC EN EL CONEIXEMENT DE L'OBESITAT

---

## Què és l'obesitat?

- L'obesitat es defineix com una malaltia crònica que es caracteritza per una acumulació anormal de grassa que pot ser perjudicial per la salut.
- La causa fonamental de l'obesitat és un desequilibri energètic entre calories consumides i gastades.
- La prevalença de l'obesitat ha augmentat de forma exponencial en els últims anys als països occidentals, essent especialment preocupant el seu increment en els infants i els adolescents.
- L'obesitat augmenta el risc de determinades patologies i freqüentment està associada a múltiples comorbiditats.

## Què és l'obesitat?

- L'índex de massa corporal (IMC) proporciona la mesura més útil del sobrepès i l'obesitat en la població.

- Càlcul:  $IMC = \frac{Kg}{m^2}$  → Obesitat:  $\geq 30$

- Una altra mesura útil per conèixer el nivell d'obesitat és el perímetre de la cintura/cadera (PCC).

- Càlcul:  $PCC = \frac{cintura (cm)}{cadera (cm)}$  → Obesitat: dona  $>0,85$ ; home  $>1,00$

# PAPER DEL FARMACÈUTIC EN EL CONEIXEMENT DE L'OBESITAT

---

Classificació	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
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

## Per què ens engreixem?

---

- **Dieta hipercalòrica:** l'energia que s'ingereix amb els aliments és superior a la que es gasta.
- **Falta d'exercici físic:** no es cremen les calories que s'ingereixen.
- **Ansietat:** principalment al fet que per tal de superar l'ansietat, algunes persones mengen més que de costum, ja que ajuda a calmar la simptomatologia.

## Per què ens engreixem?

---

- **Medicaments que augmenten el pes: alguns** incrementen la sensació de gana, provoquen retenció de líquids, causen fatiga o disminueixen el metabolisme.
  - Antidepressius: paroxetina (Seroxat<sup>®</sup>)
  - Antihistamínics: cetirizina (Zyrtec<sup>®</sup>)
  - Antipsicòtics: risperidona (Risperdal<sup>®</sup>)
  - Antihipertensius  $\beta$ -blocadors: atenolol (Tenormin<sup>®</sup>)
  - Corticosteroides: prednisona (Dacortin<sup>®</sup>)
  - Antidiabètics: pioglitazona (Actos<sup>®</sup>)
  - Anticonvulsivants: àcid valproic (Depakine<sup>®</sup>)

## Per què ens engreixem?

---

### Si...

- T'han receptat una nova medicació i notes que estàs augmentant de pes
- Si augmentes ràpidament de pes en un període curt de temps

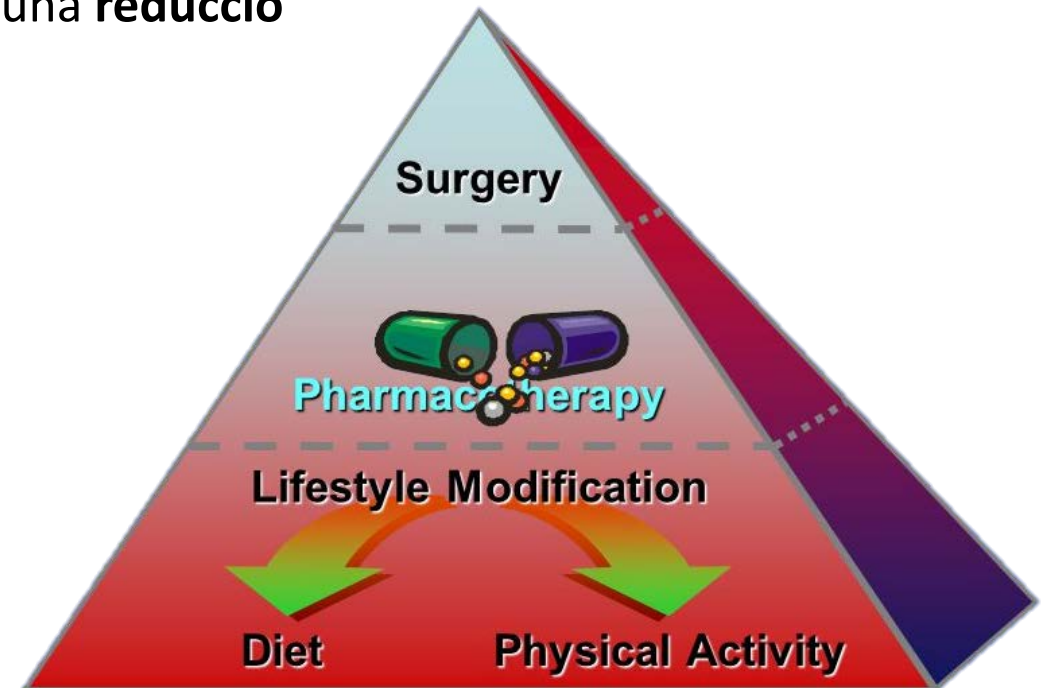
Contacta amb el teu metge o consulta al farmacèutic per estudiar la medicació i esbrinar-ne la causa.

Malgrat que creguis que l'augment de pes és degut a la medicació, **no deixis de prendre cap medicament sense consultar-ho abans amb el teu metge!**



## Objectiu del tractament i algoritme terapèutic

- Objectiu del tractament de l'obesitat: Aconseguir una **reducció sostinguda** (del 5-20%) del pes corporal.
- Algoritme terapèutic:
  1. Canvis en l'estil de vida
  2. Canvis en l'estil de vida + farmacoteràpia
  3. Canvis en l'estil de vida + cirurgia



# PAPER DEL FARMACÈUTIC EN L'EDUCACIÓ DE DIETA EQUILIBRADA I EXERCICI FÍSIC

---

## PRIMER PAS

Hàbits saludables en la alimentació

+

Activitat física



Fuente: SENC

## Dieta equilibrada i hipocalòrica amb Myplate

<http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>

### ➤ Consells per adquirir bons hàbits en alimentació

- **La meitat del plat siguin fruites i vegetals**
- **Evita greixos addicionals**
- **Menja amb calma**
- **Utilitza un plat més petit**
- **Controla els aliments**
- **Prova aliments nous!**



## Dieta equilibrada i hipocalòrica amb Myplate

---

### EVITA:

- Menjar grans quantitats
  - Menjar realitzant altres activitats
  - Menjar ràpid
  - Menjar precuinats
  - Saltar-te àpats
- 
- **SEDENTARISME:** no et quedis davant la pantalla i surt al carrer!!



## Importància de l'exercici físic

---

- **Exercici físic:** activitat física planificada, estructurada i repetitiva, amb objectiu de millorar o mantenir la forma física.
- Beneficis de l'activitat física:
  - Reducció del risc de mortalitat i morbiditat 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!!**

## Importància de l'exercici físic

---

- 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.
- Paper del farmacèutic en l'exercici físic:
  - El farmacèutic valorarà qual i quantitativament l'activitat física
  - Valorarà la predisposició del pacient al iniciar l'activitat física.
  - En el cas de patologies (HTA, diabetis, dislipidemia, etc) valorarà les contraindicacions.

## Benefici de la dieta hipocalòrica respecte de la hiperproteica

---

- **Dieta hiperproteica:** ingesta principalment de proteïnes disminuint els carbohidrats. Pèrdua de pes és inicialment ràpida però presenta molts inconvenients:
  - Augment del risc cardiovascular
  - Desequilibri en la ingesta de vitamines
  - Aparició d'estrenyiment degut al poc consum de fibres
  - Contraindicada en embarassades, insulinodependents, IR, IC, etc.
  - **Ineficaç i poc saludable a llarg termini**
- La **dieta hipocalòrica** equilibrada és la més **recomanable** per tal d'aconseguir una disminució sostinguda del pes i evitar riscos.



# 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:

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

## Importància del Farmacèutic

---

### ➤ El Farmacèutic:

- Ha de portar el seguiment del pacient i veure el progrés.
- És qui valorarà els possibles riscos associats a altres patologies com per dissenyar el millor *planning* en els canvis d'estils de vida
- És qui motivarà al pacient
- Reconsiderarà dificultats per anar adaptant el seguiment
- Generalment és necessari més d'un intent per aconseguir canvis en la conducta.

# PAPER DEL FARMACÈUTIC EN EL CONSELL DE MEDICAMENT, COMPLEMENTS I PLANTES MEDICINALS QUAN LA DIETA SIGUI INSUFICIENT

---

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

- Bloqueig de l'absorció de grasses
- Efecte laxant i/o diürètic
- Disminució de la gana
- Ansietat mal controlada

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

## Orlistat

- Dues presentacions
  - 120 mg: medicament que necessita recepta mèdica
  - 60mg: EFP la qual no necessita recepta mèdica
- Està indicat per al tractament de l'obesitat, juntament amb una dieta amb baix contingut en calories.
- Només actua en presència dels greixos de la dieta = no s'ha de prendre si no realitza un àpat o si aquest no té greix.
- Actua sobre el sistema digestiu evitant que es digereixin al voltant d'un terç del greix que s'ingereix al menjar.

# Medicaments

---

## Orlistat

- Posologia: 1 càpsula abans, durant o fins a 1h després de cada àpat. (Estudis fins als 4 anys)
- El seu metge interromprà el tractament si després de 12 setmanes no ha perdut almenys el 5% del seu pes inicial.
- Efectes adversos: cefalees, 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).
- Pèrdua de pes estimat: 5-10%.

## Complements i plantes medicinals

---

- **Crom:** augmenta 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. Eficax per la pèrdua de pes. 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, estres o disminució del estat d'ànim.

## Complements i plantes medicinals

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

---

**GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ!!!**

