

TRATAMIENTO CONDUCTUAL PARA EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS - GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA DE LA APA

Aída de Vicente y Susana Villamarín

La Asociación Americana de Psicología (APA) acaba de publicar la *Guía de Práctica Clínica sobre tratamiento conductual multicomponente para la obesidad y el sobrepeso en niños y adolescentes: estado actual de la evidencia y necesidades de investigación (Clinical Practice Guideline on Multi-component Behavioral Treatment of Obesity and Overweight in Children and Adolescents: Current State of the Evidence and Research Needs)*. Con el desarrollo de esta guía de práctica clínica, la asociación pretende dar a conocer los avances en Psicología en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso en niños y facilitar su implementación en la práctica clínica. Tal y como manifiestan los expertos de la APA, históricamente las guías de práctica clínica han otorgado un papel secundario a la investigación psicológica, por lo que la elaboración de este manual pretende contrarrestar esta tendencia.

La guía de la APA, que ha sido desarrollada por un panel multidisciplinario de investigadores, clínicos y miembros de la APA, realiza una recopilación de los estudios científicos existentes y ofrece recomendaciones sobre el tratamiento conductual multicomponente para niños y jóvenes entre 2 y 18 años con problemas de sobrepeso u obesidad. Estas recomendaciones no pretenden establecerse como obligatorias, sino que tienen un carácter meramente informativo, con el fin de guiar las actuaciones de los profesionales de los servicios sanitarios, así como ayudar a los pacientes, familiares y responsables políticos a tomar decisiones informadas sobre las opciones de tratamiento.

Basándose en la revisión sistemática de

la evidencia, el panel de expertos recomienda encarecidamente que se faciliten intervenciones conductuales multicomponente a niños y jóvenes con sobrepeso u obesidad, con una extensión de al menos 26 horas, así como que se incluya la participación de la familia. Estas intervenciones deben iniciarse, según la APA, a la edad más temprana posible y deben incluir entre sus componentes la modificación de conducta, la dieta y la actividad física. Asimismo, la APA recomienda que el tratamiento no se centre en la reducción del peso (debido al efecto estigmatizante y desalentador que puede suponer para el niño o adolescente), sino en la mejora de la salud general y en el establecimiento de hábitos saludables en la familia.

A este respecto, los expertos de la APA insisten en que la intervención no se dirija únicamente al niño o adolescente, sino que se involucre a los padres u otros miembros de la familia como participantes activos. De hecho, el programa de intervención propuesto por la APA debe centrarse en el entrenamiento de los padres y cuidadores en resolución de problemas y en el establecimiento adecuado de recompensas contingentes, entre otros aspectos.

En relación con la dieta, los expertos recomiendan que se dirijan los esfuerzos hacia el aumento del consumo de frutas y verduras y hacia la disminución del consumo de bebidas azucaradas para mejorar la calidad de la dieta, frente al establecimiento de restricciones dietéticas extremas. Y, finalmente, en lo que respecta al componente de actividad física, la guía de la APA recomienda el establecimiento de objetivos para

reducir la cantidad de tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión, y que la familia adopte patrones de comportamiento más activos.

Además de las recomendaciones para el tratamiento conductual de la obesidad y el sobrepeso en niños, la guía de la APA recomienda tener en cuenta el manejo de los efectos negativos del estigma del peso entre los pacientes pediátricos y sus familias, así como identifica las futuras necesidades de investigación en este ámbito.

La guía se convierte, de esta manera, en la segunda guía de práctica clínica elaborada íntegramente por profesionales de la Psicología, en el marco de la iniciativa de desarrollo de recomendaciones de práctica clínica que está llevando la APA. Como ya se informó en *Infocop*, la primera guía de práctica clínica fue la del tratamiento del trastorno por estrés postraumático (TEPT) en adultos (*Clinical practice guideline on treatment of post-traumatic stress disorder in adults*), que también está disponible gratuitamente a través de su Web (más información en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6833&cat=).

Junto a esta guía de práctica clínica de sobrepeso y obesidad en niños, la APA pretende poner en marcha un sitio Web con materiales para la capacitación y formación de los clínicos en los componentes del tratamiento recomendados en el documento, así como otras herramientas para médicos, usuarios y responsables políticos.

La guía se puede consultar en el siguiente enlace:

<http://www.apa.org/about/offices/directorates/guidelines/obesity-clinical-practice-guideline.pdf>