

"Lo que engorda a una persona puede que no influya en absoluto en el cuerpo de otra"

Dra. Azucena Fernández, Clínica Sveltia

En esta época del año, cuando empezamos a notar la llegada de la primavera que invita a mostrar más del cuerpo, perder peso suele convertirse no sólo en una necesidad estética sino también en una cuestión de calidad de vida y de salud física y psicológica. El mejor modo de conseguirlo es bajo supervisión médica y experta.

Barcelona, Marzo 2011...// Cuando se trata de perder peso las dietas son las reinas. Pero existen en la actualidad nuevas técnicas y tratamientos que pueden ayudar a conseguir un estado óptimo de salud y ayudarnos a mantenerlo.



La **dieta hipocalórica**, también conocida como "mediterránea" o "clásica", se basa en controlar y limitar las calorías consumidas. Es una dieta progresiva que, además, reeduca a las personas para adquirir buenos hábitos alimenticios para siempre. Es adecuada a partir de los 16 años o, en el caso de las mujeres, a partir del tercer año de tener la menstruación.

Otra alternativa es la **dieta proteinada**, que esculpe el cuerpo, alimentando el músculo y tonificando la piel de manera importante. Además ayuda a paliar patologías asociadas a la obesidad como: apnea, ronquido, sueño, artrosis, asma y diabetes tipo II, y disminuye la tensión arterial y el nivel de colesterol.

En casos de mucho sobrepeso hay varias alternativas, siendo una de ellas el **balón intragástrico**. El proceso -que no requiere cirugía- consiste en introducir un balón de silicona en el estómago que se llena de suero fisiológico. Esto reduce la sensación de hambre y, por lo tanto, la persona come menos. Muchas veces se consigue una pérdida de peso de hasta 20 kilos en unos 6 meses.

La **Doctora Azucena Fernández**, Directora Médica de **Clínica Sveltia**, hace hincapié en la importancia de realizar un estudio personalizado de la persona. Un chequeo médico que incluye una analítica completa, con tiroides, un electrocardiograma, un estudio antropométrico y valoración metabólico-nutricional, ya que no todas las personas reaccionan del mismo modo ante todos los alimentos.

Lo que engorda a una persona puede que no influya en absoluto en el cuerpo de otra. ***"Es imprescindible que se estudie cada caso, porque ninguna persona es igual a otra ni necesita lo mismo. Aquí en Sveltia siempre preparamos una dieta única y personalizada para cada persona, porque también es importante tener en cuenta los gustos personales. Y un tema vital es que cada uno aprende más acerca de la nutrición en general y de lo que llamamos 'técnicas psiconutricionales' para conseguir comer bien pero sin engordar."***

Para que una dieta tenga mayores resultados, se puede complementar con uno o varios tratamientos estéticos adicionales como la Termoterapia, Presoterapia, Cavitación, masajes reafirmantes y drenajes linfáticos.

Clínica Sveltia inició su actividad en abril de 2009 con un nuevo concepto de cuidar la salud, la belleza y la imagen. Cuenta con las modernas instalaciones donde profesionales médicos especializados usan la última tecnología diagnóstica y de tratamientos médicos y estéticos para cuidar de las personas y su bienestar, de modo individual y personalizado en cada momento. Este centro médico cuenta con los departamentos de **medicina estética, cirugía estética, odontología estética y tratamientos estéticos**.

*Para ampliar información o contactar con el equipo médico
prensa@clnicasveltia.es*