

Maximizing Weight Loss Maintenance—Ingredients for the Secret Sauce

Disertante/s

- Holly Raynor
- Linda Delahanty
- Angela Forfia
- Scott Kahan

Highlights

Uno de los principales desafíos es controlar la reganancia de peso

Las intervenciones de consejería a largo plazo deben incluir: alimentación, actividad física y cambios de estilos de vida

El uso de tecnología es la clave para lograr el seguimiento a largo plazo de los pacientes que lograron su objetivo de peso

El tratamiento combinado de fármacos mas equipo interdisciplinario logra mejores resultados que las intervenciones aisladas

Resumen

- Las estrategias para lograr mantener la pérdida de peso y disminuir la reganancia deben incluir programas de seguimiento a largo plazo, controlando periódicamente a los pacientes a través de consultas mensuales o uso de tecnología, como apps que ayuden al automonitoreo del paciente.
- Los pacientes que logran mantener mas de 200 min por semana de actividad física son los que menos reganancia de peso tienen.
- Uno de los principales desafíos es no cansar al usuario con estas aplicaciones de seguimiento.
- Se recomienda para cada consulta:
 - Recordarle al paciente que sentido tiene para él lograr descender peso y buscar cuales son las barreras que dificultan estos logros.
 - Que el paciente logre el balance entre la ingesta y el peso deseado promoviendo que él mismo sea quien resuelva los problemas que lo llevan a romper este balance.
 - Para aquellos pacientes que mantienen el objetivo de peso: dar mensajes de refuerzo positivo.
 - Para aquellos pacientes que reganan mas del objetivo: invitarlos a utilizar nuevamente diarios de automonitoreo de comidas, actividad física, horas de sedentarismo. Recodar los objetivos que pudieron alcanzar previamente. Citarlos mas frecuentemente.
 - Insistir en realizar mas actividad física.
 - Invitarlos a “ponderarse a ellos mismos”: A través de escalas electrónicas el paciente se puede dar un puntaje de adherencia. Aquellos pacientes que se “ponderan diariamente” tienen mas respuesta al tratamiento que los que no lo hacen.
- Es mas efectiva la terapia combinada (fármacos mas psicoterapia) que la intervenciones aisladas.

Bibliografía principal

- Unick et al. *Obesity* 2017, 25: 1903-1909
- Tomas et al. *Obesity* 2019. 27: 572-580
- Venditti EM. *Int J Behav Nutri and Phys Activ* 2014; 11:16. Delahanty LM. *Diabetes educator.* 2019; 45(6):595
- Wadden TA. *Obesity.* 2011