



## El conseguir una mejor calidad de vida es la motivación principal para combatir la obesidad

Nutrición, 09/03/2012

La obesidad es una de las principales problemáticas de la sociedad actual, hasta el punto que se habla ya del término "globesidad" para hacer referencia a la magnitud del problema y a la globalización del sobrepeso a nivel mundial.

Esta patología ha alcanzado ya la condición de "pandemia" no infecciosa y las cifras son cada vez más preocupantes.

El sobrepeso y sus consecuencias pueden pasar inadvertidas a corto plazo pero mucho más allá de la cuestión estética, está demostrado que el sobrepeso influye negativamente en la calidad de vida de las personas.

Además de las enfermedades asociadas es en el "día a día" donde el sobrepeso se hace más evidente: sentirse más cansado, tener menos energía, disminución de la autoestima, ansiedad etc.. son algunas de las consecuencias que afectan al estilo de vida.

Por eso, la motivación principal a la hora de perder peso para aquellas personas que deciden llevar a cabo un tratamiento médico para combatir la obesidad, es el ["ganar en calidad de vida"](#).

La mayoría de personas que deciden poner fin al problema a menudo es por indicación médica y por problemas relacionados con la salud, sin embargo, los aparentemente pequeños logros diarios (sentirse más activo, vital, hacer actividades que antes no hacían, poder vestir ropa que antes no podían, poder jugar con los hijos, poder controlar la ansiedad a la hora de comer, etc..) son las motivaciones que ayudan durante el proceso de cambio de hábitos alimenticios y estilo de vida por el que debe pasar cualquier persona que decida poner fin al problema del sobrepeso.

Además de perder peso, la mayoría de personas que realizan de forma exitosa cualquier tratamiento de la obesidad, mejoran su estado de salud en general tanto desde el punto de vista físico como desde el punto de vista psicológico y anímico.

Más información: <http://web.terapiasobesidad.es/2012/01/ganar-calidad-de-vida-es-la-motivacion.html>