

■■■■ Introducción

En las últimas décadas la obesidad se ha convertido en una importante causa de alarma social y constituye un grave problema de salud con severas secuelas físicas, sociales y psicológicas. Por sus características clínicas, por la población afectada, y por su cada vez mayor incidencia y prevalencia, la obesidad debe ser un objetivo prioritario de los sistemas de salud pública, con la clara finalidad de mejorar la información y la prevención precoz.

Durante el curso se introducirá a los alumnos en el conocimiento de los aspectos más relevantes vinculados a la obesidad (definición y datos epidemiológicos, causas, prevención, factores de riesgo, tipología, tratamiento) y se tratarán sus repercusiones en el ámbito fisiológico, clínico, social y psicológico, así como su relación con otras enfermedades y condiciones clínicas asociadas.

Este programa pretende cubrir el vacío formativo existente y facilitar a las personas que sufren obesidad, o bien que tienen un elevado riesgo de ser obesas en el futuro, las herramientas para poder conocer, valorar, tratar y prevenir esta condición.

La organización de este curso como un instrumento básico de formación nace con el convencimiento de que será un proyecto de gran utilidad para todas las personas relacionadas en mayor o menor medida con el entorno de los trastornos derivados de la obesidad.

■■■■ Información adicional

Si desea más información puede ponerse en contacto con

Universidad de los Pacientes
Casa Convalecencia-UAB
C/ Sant Antoni Maria Claret, 171
08041 Barcelona
Tel. 93.433.50.20
Fax: 93.433.50.36
E-mail: info.fbjl@uab.es



Programa de formación en control y tratamiento de la obesidad

Con la colaboración de



Dirigido a

- Pacientes, familiares y cuidadores de aquellas enfermedades y condiciones clínicas que tienen una relación directa con la obesidad (diabetes, hipertensión arterial, apnea del sueño, colesterol, dolores osteo-articulares, etc).
- Voluntarios y ciudadanos en general interesados en el control y tratamiento de la obesidad.

Objetivos

El objetivo principal de este curso es facilitar aquellos conocimientos y habilidades necesarias que permitan llevar a cabo un buen control y tratamiento de la obesidad.

Competencias adquiridas

A la finalización del programa se espera que los participantes estén en condiciones de:

- Conocer la tipología, causas, factores de riesgo y repercusiones de la obesidad.
- Tomar consciencia de los hábitos alimenticios propios.
- Conocer los fundamentos de una dieta equilibrada.
- Conocer los diferentes sistemas de cocción de alimentos.
- Calcular la cantidad de calorías ingeridas por ración.
- Organizar y preparar menús saludables desde el punto de vista nutricional.

Metodología

El curso está estructurado en 4 módulos presenciales que incluirán sesiones teóricas y casos prácticos.

Las sesiones teóricas consistirán en una exposición de los contenidos temáticos por parte del experto. Se incluirá un espacio de debate y se fomentará la participación activa de los alumnos en el mismo. Las sesiones incluirán numerosos ejemplos prácticos para favorecer la comprensión de las temáticas del programa.

Los casos prácticos se iniciarán con una introducción del moderador, continuará con la realización de una actividad por parte de los alumnos, y finalizará con las conclusiones y recomendaciones derivadas del trabajo realizado por los grupos de trabajo.

PROGRAMA

MÓDULO 1 1 de abril

ASPECTOS GENERALES SOBRE LA OBESIDAD

- Definición y datos epidemiológicos
- Tipología
- Causas y factores de riesgo
- Repercusiones de la obesidad en el ámbito clínico y fisiológico
- Repercusiones de la obesidad en el ámbito social y psicológico
- Enfermedades y condiciones asociadas a la obesidad
- Estudio personal de los ámbitos alimenticios

MÓDULO 2 8 de abril

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD.

- Concepto de equilibrio en la dieta
- La importancia de una óptima nutrición
- Cómo evitar situaciones de desnutrición en las dietas de adelgazamiento

MÓDULO 3 15 de abril

EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD (I).

- El control de las calorías en la dieta
- El concepto de ración
- Los diferentes sistemas de cocción

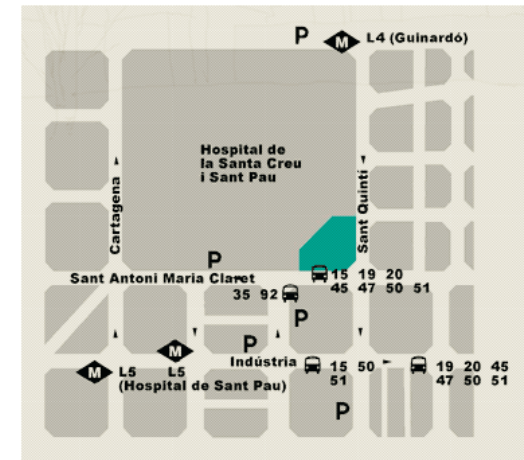
MÓDULO 4 22 de abril

EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD (II).

- La organización de menús

LUGAR DE REALIZACIÓN DEL CURSO

Casa Convalecencia UAB (Barcelona)



HORARIO DE LAS SESIONES

18:00 - 21:00 horas

PROFESORADO

M. Josep Rosselló i Borredà

Jefe de estudios de Nutrición Humana y Dietética.

Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Nutrición
Blanquerna, Universitat Ramon Llull.

Marta Anguera Salvatella

Profesora de dietética

Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Nutrición
Blanquerna, Universitat Ramon Llull.