

¿Qué dieta hay que seguir tras una reducción de estómago?



Para muchas personas, someterse a una reducción de estómago es el punto final a una situación límite. En efecto, hay veces que en el tratamiento de una obesidad severa no funciona ningún otro método. Pero, ¿es realmente una solución definitiva la cirugía? Hemos preguntado al doctor **Alberto Díez-Caballero**, de Quirúrgica Cirujanos Asociados de Barcelona y nos ha contado qué dieta hay que seguir para que no fracase lo que se gana en el quirófano.

“Cuando se plantea esta intervención para un paciente es porque ya se produce una limitación importante de su vida diaria o bien que incluso padece **enfermedades a las que aboca la obesidad** como hipertensión, colesterol, problemas de corazón, diabetes, apnea del sueño”, explica el doctor Díez-Caballero.

Hay que someter al paciente a un estudio por parte de diversos especialistas y entre ellos está el dietista. **“Hay que hacerle al paciente un estudio nutricional, porque, aunque una persona pueda estar obesa, es posible que también esté malnutrida”**, cuenta el doctor. La recomendación

general es que, antes de la cirugía, el paciente empieza a llevar una dieta hipocalórica: “Es una forma de adherirse a la dieta post -cirugía. Que el paciente pierda peso viene bien por una cuestión incluso física. “Por ejemplo, en el caso de un paciente con hígado graso con mucho volumen, esto puede ser un factor que dificulte la cirugía. La dieta hipocalórica nos puede ayudar a reducir su tamaño y simplificar la cirugía”.

Una vez que el paciente sale del quirófano, comienza un plan en varias etapas. **“Durante las primeras dos semanas, la dieta debe ser líquida y es muy importante que sea rica en proteínas”**. A continuación, es el momento de adoptar una dieta semisólida durante un par de semanas más. “Transcurridos dos meses, ya se puede empezar a seguir una alimentación normal”.

La pregunta que nos hacemos a continuación es qué tipo de dieta debe seguir esta persona a lo largo de su vida. **“Es recomendable evitar el azúcar, el alcohol, y las bebidas gaseosas** en la medida de lo posible. Respecto al café, no es la mejor bebida posible, pero sí que se puede tomar con moderación”.

Alberto Díez-Caballero explica que también hay que tener en cuenta otras cuestiones. **“Es importante no beber durante las comidas**, para que la saciedad no se produzca sin que el comensal haya tomado los nutrientes necesarios. Es preferible no beber hasta 30 minutos después o treinta minutos antes. Eso no quiere decir que haya que limitar la cantidad de agua que debe tomarse al día, que debe oscilar entre litro y medio y dos litros”.

Otra consideración tiene que ver con una cuestión puramente física. “Tras la cirugía, la comida va a pasar por un orificio más pequeño, con lo que **es importante que el paciente coma despacio para evitar atragantamientos**”, recomienda el doctor. También es recomendable que haya cinco o seis ingestas al día y que la persona se detenga cuando comienza a sentirse saciado.

Para finalizar, es importante que el paciente cambie sus hábitos, especialmente en lo que se refiere a la **actividad física**. “Si esa persona no abandona la vida sedentaria, es posible que pierda menos kilos de los esperables”.

Fuente: vida-estilo.