

SALUT: Dra. Nieves Uriz

(I parte)

NO SER GORDO: Un esfuerzo a contracorriente

La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por un aumento excesivo del tejido adiposo.

En nuestra sociedad occidental y opulenta, su presencia se multiplica de manera exponencial tanto, que los científicos la denominan como la epidemia del siglo veintiuno. Somos más gordos los que vivimos en países desarrollados y últimamente se están añadiendo los países en vías de desarrollo.

La obesidad es una enfermedad del mundo rico en el que hay una oferta inagotable de alimentos.

Mire en la nevera de su casa y en su despensa. Repare en el tipo de alimentos que contienen y verá que la mayoría no sirven para cubrir las necesidades básicas, sino que son golosinas y exquisiteces absolutamente prescindibles: Zumos, bebidas azucaradas, embutidos grasos, helados, bollería, chocolate, patatas fritas, frutos secos y un largo etc.

El mundo rico, el de la obesidad, se caracteriza, además de por la oferta ingente de alimentos, por el tipo de vida de sus habitantes. Son sedentarios; no se mueven. Incluso las personas que realizan trabajos físicos, cuentan con ayuda mecánica que los alivia en los esfuerzos más intensos.

Seguro que estará usted pensando: Si yo no como tanto y además me muevo bastante haciendo las cosas en casa. Vuelva a mirar a su alrededor. Tiene lavadora, secadora, aspirador, no va a buscar leña al bosque para el fuego...

Una paciente me dijo: Mis abuelos que eran "pagesos", sí que comían, me acuerdo que cenaban todas las noches "mongetas y cansalada". Eso sí que era calórico y no la ensalada y la pechuga que cenó yo, y no estaban gordos. Es verdad, pero ellos SOLO comían lo que se ponía en la mesa.

GABINET DE PSICOLOGIA



GABINET DE
PSICOLOGIA

Tractament, Orientació i Prevenció.

- Teràpia individual
- Teràpia de parella
- Psicologia escolar
- Logopèdia
- Sexologia
- Psicomotricitat
- Tècniques d'aprenentatge
- Relaxació

Tel. 93 870 03 08

c/ Girona, 15, 1a planta
08400 GRANOLLERS

CIRURGIA PLÀSTICA / MEDICINA ESTÈTICA

Reg. E08877723
Dr. V. Hdez. Machado
da Costa Col.l. 30.493

CIRURGIA PLÀSTICA,
REPARADORA I ESTÈTICA

MEDICINA ESTÈTICA I
D'ANTIENVELLIMENT
D'AVANTGUARDA

PLATAFORMA MÈDICA LÀSER:
FOTODEPILACIÓ
REJOVENIMENT CUTANI I
ESCLEROSI VARICOS

1ª VISITA
SENSE
COMPROMIS

FINANÇAMENT
IMEDIAT

DERMATOLOGIA

CIRURGIA VASCULAR

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

INFERMERIA

ANÀLISIS CLÍNICS 24H:
AFILIAT MUTUES

93 860 60 60



"La Múmia"

c. pinós 14 B
cantonada carrer Girona
08402 Granollers
c. muntaner 260, 2on
08021 Barcelona



CLÍNICA PLATO

info@medicoestetica.com
www.medicoestetica.com

Clínica Médico Estética Pinós

OBESIDAD

Dra.

M^a NIEVES URIZ

ESPECIALISTA EN:

- Endocrinología
- Nutrición

Tels: 93 870 79 10

93 879 22 51

Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
Granollers

METGE PSIQUIATRE

Dr. Alfred Granell

Col·legiat núm. 33.748

- Hores convingudes •

C/Girona, 6 4a planta
08402 Granollers

Tel. 93 861 31 80

CLÍNICA DENTAL

Dra. MARIBEL PASCUAL

METGE ESTOMATÒLEG
Prof. Facultat d'Odont. de Barcelona

- ODONTOLOGIA GENERAL (ADULTS I NENS)
- PRÓTESI SOBRE IMPLANTS
- ESTÈTICA DENTAL
- BLANQUEJAMENTS
- ATM • CIRURGIA

De dilluns a divendres. Hores convingudes
Cardedeu, 12, 2n A - La Garriga
Tel. 93 871 53 51

CEDAP

Centre d'atenció
Psicomèdica

Nens - Adolescents - Adults

- Psicologia - Psiquiatria Psicoanalisi

Ansietat, depressió, obsessions, fòbies, anorèxia, bulímia, adiccions, trastorns sexuals i d'altres.

- Servei de Logopèdia

Retard del llenguatge, trastorns del llenguatge, trastorns de la veu, trastorns lectoescriptura, trastorns de la deglució, dislàlies, afàsies, disàtries i d'altres.

Tel. 93 870 36 21 - 93 870 38 42

TERAPIA REGRESIVA
(VIDAS PASADAS)

Línea Brian L. Weiss

Pedro Castaño Martínez
Terapeuta

- Depresión, Ansiedad, Estrés, Miedos, Fobias
- Complejos • Problemática infantil y de la adolescencia
- Problemas de aprendizaje • Desadaptación social
- Problemas de relación • Problemas de pareja
- Problemas sexuales
- Enfermedades crónicas de origen psicológico.

C. Torras i Bages, 4, 7ªB - 08400
Granollers (Barcelona) Tel. 661 709 326
info@laterapiaregresiva.com
www.laterapiaregresiva.com

(B)^b
SERVEIS

SERVEI D'ATENCIÓ
DOMICILIÀRIA

- GERIATRIA • CANGURS
- NETEJA

C/Roger de Flor, 31 Bis
08400 Granollers

Tel. 93 879 52 02 - Fax 93 860 08 10
www.bbserveis.com

GERIATRIA

HOTEL CONGOST

Llar-Residència per a gent Gran
Centre d'acolliment diürn
"per a viure bé, no hi ha edat"
CENTRE RECONEGUT PER
LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Ctra. de Ribes, 45
08590 El Figaró (Barcelona)
Tel. 93 842 93 69
Fax 93 842 91 61

LA MORENETA

SERVICIOS
INTEGRALES
DE GERIATRIA
A DOMICILIO
Y HOSPITALARIOS
Especialistas en Alzheimer

667 553 389

lamorenetadelvalles@hotmail.com



PSICOLOGIA

PSICÒLOGA
MERTXE BAREA i ANGLÈS

Col·legiada núm. 14.114

- Ansietat, Estrés, Depressió
- Problemes de parella
- Problemes de comunicació
- Relaxació
- Inseguretat, Autoestima

Tel. 93 870 54 80 / 687 552 152
C/de Pinós, 1. 4t. (Cant. C/Girona)
08400 Granollers

ANGIOLOGIA

**TRACTAMENT
DE LES VARICES**

Dr. Josep Lluís G. Sansebría

Cirurgia Vascular
Núm. col·legiat 6103

TRACTAMENT AMB LÀSER
Consulta a Granollers
c/ Alfons IV, 43-45 4rt

Per demanar hora trucar
al tel. 93 668 03 96

NEUROLOGIA

Dr. MIGUEL SANCHEZ ROMERA

Ex-jefe del servicio de Neurología
de Policlínica del Vallès

- Dolor de cabeza
- Vértigos
- Epilepsia
- Parkinson
- Alzheimer y otras demencias
- Trombosis cerebral
- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del sueño
- Esclerosis múltiple
- Neuralgias
- Ciática, etc...
- Y otras enfermedades del sistema Nervioso.

C/Anselm Clavé, 37 4º, Granollers
Tel. 93 879 65 25
Tardes a horas convenidas

Si voleu anunciar-vos
en aquesta secció, adreueu-vos a:

**SITJES
PUBLICITAT**

Plaça Onze de Setembre, 7, local 2

Tel. Publicitat 93 870 65 33

Dpt. Gràfic 93 870 64 17

Fax 93 860 40 48

E-mail: disseny@sitjespubli.com

08400 GRANOLLERS