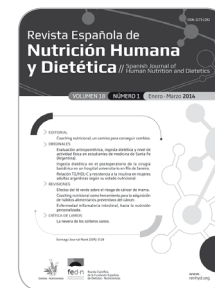


# Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

## EDITORIAL

### Coaching nutricional, un camino para conseguir cambios Nutritional coaching, a way to achieve changes

Iva Marques-Lopes<sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte (Huesca), Universidad de Zaragoza, España.

\* Autor para correspondencia:

Correo electrónico: [imarques@unizar.es](mailto:imarques@unizar.es) (I. Marques-Lopes)

Recibido el 12 de marzo de 2014; aceptado el 21 de marzo de 2014.

En uno de los artículos del actual número se trata el papel del coaching nutricional en la modificación de factores preventivos y/o promotores de cáncer. El interés de los autores por buscar evidencia científica sobre el coaching nutricional pone de manifiesto por un lado la importancia creciente de esta práctica, y por otro, la efectividad de algunos programas de coaching nutricional en la prevención de enfermedades crónicas<sup>1,2</sup>.

A propósito de este artículo, podrá ser interesante realizar algunas reflexiones sobre el coaching y lo que puede suponer en el ejercicio práctico de la nutrición humana y dietética.

El coaching se define según la ICF, International Coach Federation, la mayor organización mundial para esta práctica, como la "relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresas o negocios de las personas". A través del proceso de coaching, el paciente o cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida<sup>3</sup>, por lo que se le considera actualmente como el arte y la ciencia de facilitar el cambio autodirigido<sup>4</sup>. El coach se refiere al profesional que ayuda a encontrar el camino, eliminar obstáculos y sacar el mejor partido a las capacidades del cliente o paciente que se denomina como coachee<sup>3</sup>.

Teniendo en cuenta que es una disciplina relativamente reciente, es habitual confundir el coaching con el "consejo"

o "consejo" (bastante utilizado en la nutrición humana y dietética) y también con el "mentoring" o "acompañamiento". En ambas modalidades el profesional transmite conocimientos y experiencia<sup>5</sup>, mientras en el coaching hay un aprendizaje desde la acción del propio coachee. El coach no es un asesor, no aconseja ni le dice a su coachee lo que tiene que hacer, no le da indicaciones o soluciones a sus problemas, como haría el consultor o el especialista en determinadas materias sino que es el que facilita el cambio autodirigido<sup>4,6</sup>.

Si bien el inicio del coaching se centró en el rendimiento laboral individual y colectivo, actualmente se ha extendido, entre otros campos, al de la salud y también al de la nutrición<sup>7</sup>. En relación con la nutrición, el coach debería ser el medio para que el cliente/paciente adopte una nueva actitud y consiga unos cambios globales de hábitos relacionados con la alimentación, el ejercicio y el manejo global de su vida que le permitan seguir un estilo de vida saludable<sup>2,7</sup>.

Debido al incremento de la prevalencia de las enfermedades crónicas, cada vez hay más estudios centrados en la prevención a través de los factores que influyen en su desarrollo o en su inhibición. A pesar de la existencia de recomendaciones sobre hábitos de vida saludables para prevenirlas, la población general continúa sin seguir estas indicaciones<sup>8</sup>. Asimismo, la adopción de hábitos saludables es un aspecto difícil de conseguir y aún más la adherencia a los mismos en el tiempo<sup>9</sup>. La falta de adherencia al tratamiento dietético

es un problema importante por su magnitud y complejidad, siendo responsable del aumento de la morbimortalidad, complicaciones, ingresos hospitalarios, costes sanitarios e insatisfacción del usuario y de los profesionales<sup>10</sup>. Por ello, parece que más que nunca el coaching nutricional se presenta como una metodología de trabajo que puede contribuir significativamente al cambio de hábitos para la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas.

Los profesionales sanitarios y en especial aquellos vinculados a la educación alimentaria y nutricional, como son los dietistas-nutricionistas, han venido poniendo en práctica algunas de las técnicas de coaching nutricional –muchas veces sin ponerle el nombre de coaching– para conseguir cambios en los hábitos dietéticos de sus pacientes. Sin embargo, ahora el coaching se encuentra definido y estructurado en una metodología de trabajo. De hecho, actualmente empiezan a desarrollarse programas y cursos de coaching nutricional donde el profesional tiene la oportunidad de formarse en los diferentes aspectos del coaching para aplicarlos a la nutrición humana y dietética.

Esta formación contribuirá sin duda a estructurar su acción sobre el paciente ayudándolo de forma global a mejorar su bienestar, bajo la premisa de que el paciente o cliente posee en su interior las respuestas y los medios para desarrollar las capacidades que le permitirán alcanzar los objetivos nutricionales y/o dietéticos propuestos en ese momento.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Olsen JM, Nesbitt BJ. Health coaching to improve healthy lifestyle behaviors: an integrative review. *Am J Health Promot.* 2010; 25(1): e1-e12.
2. Sahlen KG, Johansson H, Nyström L, Lindholm L. Health coaching to promote healthier lifestyle among older people at moderate risk for cardiovascular diseases, diabetes and depression: a study protocol for a randomized controlled trial in Sweden. *BMC Public Health.* 2013; 13: 199.
3. International Coach Federation. Benefits of Using a Coach. ICF Global Coaching Client Study. Disponible en: <http://www.coachfederation.org/> [acceso 11 de marzo de 2014].
4. Hicks R, McCracken J. A coaching blueprint. *Physician Exec.* 2012; 38(1): 62-4.
5. Launer V. Coaching. Un camino hacia nuestros éxitos. Ediciones Pirámide, Madrid, 2011.
6. Aranda I. Psicólogo experto en coaching. Infocop, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos; 2012.
7. Sherman R, Crocker B, Dill D, Judge D. Health coaching integration into primary care for the treatment of obesity. *Glob Adv Health Med.* 2013; 2(4): 58-60.
8. Holman DM, White MC. Dietary behaviors related to cancer prevention among pre-adolescents and adolescents: the gap between recommendations and reality. *Nutr J.* 2011; 10: 60.
9. Darnton-Hill I, Nishida C, James WP. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Public Health Nutr.* 2004; 7(1A): 101-21.
10. González Pisano M, Covadonga González A. La modificación de los hábitos y la adherencia terapéutica, clave para el control de la enfermedad crónica. *Enfermería clínica* 2014; 24(1): 59-66.