



# Obesidad, estrés y envejecimiento: claves para entender y cuidar mejor a tu gato



Los gatos son carnívoros estrictos y muy sensibles a cambios en su entorno. Una mala interpretación de sus señales puede derivar en sobrepeso, ansiedad o pérdida de calidad de vida.

Descubre cómo ajustar su alimentación, reducir el estrés y responder de forma adecuada a sus necesidades.

**Aprender a escuchar a nuestro gato es fundamental para su bienestar. ¿Cuál crees que puede ser un error típico en la interpretación de la comunicación entre los gatos y sus cuidadores? ¿Qué consecuencias puede tener esto?**

Un error común en la comunicación entre los gatos y sus propietarios que puede favorecer la obesidad es interpretar erróneamente las señales de los gatos como solicitudes de alimento. Por ejemplo, un gato que maúlla, se frota o muestra curiosidad puede estar buscando atención o estimulación, pero el propietario lo interpreta como hambre y lo recompensa con alimento. Este refuerzo positivo entrena al gato a repetir el comportamiento para obtener alimento.

Las consecuencias de este error incluyen un aumento en el riesgo de obesidad, especialmente si el gato vive en un entorno con poca actividad física o si está esterilizado, ya que sus requerimientos energéticos son menores. La obesidad puede llevar a problemas de salud graves, como diabetes o enfermedades articulares. Por ello, es crucial educar a los propietarios sobre cómo interpretar correctamente las señales de sus gatos y fomentar otras formas de interacción, como el juego, para satisfacer sus necesidades emocionales y físicas sin recurrir al exceso de alimento.

**Los gatos son sensibles a muchos factores externos que puede provocarles estrés, con importantes consecuencias sobre su bienestar. ¿Qué consecuencia del estrés no es tan conocida?**

Quizás no todo el mundo sabe que la obesidad y el estrés en los gatos están estrechamente relacionados y que pueden influirse mutuamente. El estrés crónico puede llevar a comportamientos como el sobreconsumo de alimentos, ya que la ingesta puede actuar como un mecanismo liberador frente a emociones negativas como el miedo o el aburrimiento. En hogares con varios gatos, el estrés derivado de conflictos sociales o la competencia por recursos puede aumentar el riesgo de obesidad, especialmente si los gatos no tienen suficiente espacio o acceso a sus necesidades básicas.



**Gemma Baciero**

Acreditada en  
Nutrición por  
AVEPA  
Comunicación  
científica Royal  
Canin

Por otro lado, la obesidad también puede ser una fuente de estrés para los gatos. El exceso de peso limita su movilidad, lo que reduce su capacidad para realizar comportamientos naturales como trepar o jugar, lo que a su vez puede generar frustración y más estrés. Este círculo vicioso puede afectar significativamente su bienestar físico y emocional.

Para romper este ciclo, es fundamental identificar y reducir las fuentes de estrés en el entorno del gato, como mejorar la distribución de recursos y enriquecer su ambiente con juguetes y áreas seguras. Además, ajustar su alimentación con la guía de un veterinario puede ayudar a controlar su peso, promoviendo tanto su salud como su calidad de vida.

**Con el aumento de la esperanza de vida, ¿Cuáles son las señales tempranas que un cuidador no debe ignorar? ¿Es necesario cambiar la alimentación y adaptar su entorno para mantener su calidad de vida y acompañarlos en esta etapa?**

Los cuidadores de gatos deben estar atentos a señales tempranas como pérdida de peso, cambios en el apetito, letargo, vómitos o diarrea persistentes, y alteraciones en el comportamiento, como aislamiento o agresividad. Estas señales pueden indicar problemas de salud subyacentes, como enfermedades renales, diabetes o artritis, que son comunes en gatos mayores. Ignorar estos signos puede retrasar el diagnóstico y tratamiento, afectando la calidad de vida del gato.

Es fundamental adaptar la alimentación y el entorno del gato en estas etapas. Un alimento específico para gatos mayores, con niveles ajustados de proteínas, fósforo y ácidos grasos, puede ayudar a hacer frente a los cambios relacionados con la edad. Además, enriquecer su entorno



con zonas cómodas, accesibles y libres de estrés contribuye a su bienestar físico y emocional. Estas medidas permiten mantener una buena calidad de vida y cuidar al gato de manera adecuada en esta etapa.

**El concepto “carnívoro estricto” sigue generando muchas dudas. ¿Puede un felino comer cereales, verduras y otros alimentos que no sean de origen animal?**

Aunque los gatos son carnívoros estrictos, su alimentación puede incluir cereales, verduras y otros alimentos de origen no animal, siempre que estén presentes en cantidades adecuadas y en formas fácilmente digestibles. Los gatos tienen requerimientos nutricionales específicos, como aminoácidos esenciales (taurina, arginina), vitaminas (A, D) y ácidos grasos (araquidónico), que se encuentran principalmente en productos de origen animal. Sin embargo, los ingredientes vegetales pueden aportar nutrientes beneficiosos, como carbohidratos para una obtención fácil de energía y fibra para favorecer el tránsito y la microbiota.

**Alimento húmedo o seco: ¿qué darle de comer a un gato?**

El mixfeeding, o alimentación mixta, combina alimentos secos y húmedos, ofreciendo múltiples beneficios para los gatos. Este enfoque permite aprovechar las ventajas de ambos tipos de alimentos. Por un lado, el alimento seco contribuye a la salud dental al generar un efecto mecánico de limpieza durante la masticación, además de ser práctico para los propietarios por su facilidad de almacenamiento y racionamiento. Por otro lado, el alimento húmedo, con su alto contenido de agua, favorece la hidratación, lo cual es especialmente importante para favorecer la salud urinaria.

Además, el mixfeeding puede mejorar la palatabilidad de la alimentación, ya que los gatos suelen disfrutar de la textura y aroma de los húmedos. Esto es útil para estimular el apetito en gatos selectivos o con necesidades específicas. También permite un mejor control del peso, ya que el alimento húmedo tiene menos densidad calórica, ayudando a mantener una ingesta energética adecuada.



# LA SALUD ES LA BASE DE LA VIDA

Un programa nutricional específico  
para cada fase de crecimiento

Una recomendación nutricional clara y específica para gatitos y cachorros es el factor clave para el éxito del cumplimiento de la recomendación veterinaria por parte de los propietarios.

La fase de crecimiento es una etapa clave y los propietarios buscan orientación, confianza y seguridad. Un momento único para reforzar el papel del veterinario como referente, apoyándose especialmente en la nutrición.

Descubre el **programa nutricional de Royal Canin para gatitos y cachorros**, específico para cada fase de su crecimiento. Un programa preciso con fórmulas basadas en estudios científicos, resultados visibles y diseñadas por veterinarios.



## UN PROGRAMA NUTRICIONAL PARA ACOMPAÑAR A LOS GATITOS DURANTE LAS 4 FASES DE SU CRECIMIENTO...



## UN PROGRAMA NUTRICIONAL PARA ACOMPAÑAR A LOS CACHORROS DURANTE LAS 3 FASES DE SU CRECIMIENTO...

