

NOTA DE PRENSA

Altafit y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad organizan las I Jornadas de Ejercicio Físico y Salud para personas con Obesidad

El ejercicio físico, la mejor medicina frente a la obesidad

- **El grupo de trabajo de ejercicio físico de la SEEDO considera “no ético no prescribir ejercicio físico” a las personas con sobrepeso u obesidad, y demandan fomentar su práctica en centros deportivos como parte de la salud personal y familiar**
- **Desde SEEDO se valora positivamente el papel de los gimnasios y centros deportivos, que incorporan programas protocolizados y expertos acreditados, en la prevención y control de la obesidad**
- **La obesidad es una enfermedad crónica y constituye uno de los retos más difíciles de abordar en salud pública**
- **En España, según el estudio ENPE publicado en 2021, el 39,3% de la población tiene sobrepeso y un 21,6% obesidad**

Madrid, 20 septiembre 2021- *“La obesidad es una enfermedad crónica con una tendencia epidémica, convirtiéndose en uno de los retos de salud pública más difíciles; además, el exceso de peso graso se ha convertido en el principal factor de riesgo, tras la edad, frente a la COVID-19”,* asegura el **Dr. Javier Butragueño**, coordinador del grupo de trabajo de ejercicio físico de la SEEDO (GTE-SEEDO) y principal responsable de las [**I Jornadas de Ejercicio Físico y Salud para personas con Obesidad**](#), que se celebrarán on line el 1 y 2 de octubre.

Este encuentro, dirigido a la comunidad médica y a diferentes sectores y profesionales de la salud, **llamará la atención sobre la importancia del movimiento diario y el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con obesidad.** Por ese motivo, Altafit y la SEEDO han forjado **una alianza para mostrar los beneficios del entrenamiento** y el papel que tienen los centros deportivos tanto dentro del sistema de salud como fuera de él para promover y potenciar el movimiento.

Desde el GTE-SEEDO se insiste en la **necesidad de contar con recomendaciones prácticas actualizadas sobre el ejercicio en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad** en adultos dentro de las unidades médicas especializadas y en la Atención Primaria dentro del sistema sanitario. Además, se anima a concienciar al paciente de que **la obesidad es una enfermedad**, y que **el entrenamiento podría ayudarle a evitar recaídas a largo plazo.**

¿Es ético no prescribir ejercicio?

En base a la evidencia científica disponible, desde el GTE-SEEDO se considera que **“no es ético no prescribir ejercicio físico” a las personas cuando van al médico o quieren mejorar su salud.** *“Al igual que la prescripción de un medicamento es un acto de responsabilidad que compromete no sólo al médico, sino a la Administración, la industria farmacéutica y los pacientes, la prescripción de ejercicio físico debe ser*

responsabilidad de los médicos, los centros deportivos, los educadores físicos y los pacientes”, afirma el coordinador de este grupo de trabajo.

En los últimos 10-15 años se ha acumulado un cuerpo de evidencia en la literatura lo suficientemente contundente como para cambiar el paradigma actual de atención a las personas con obesidad. El principal reto debe ser el mantenimiento de su autonomía con la edad, la calidad de vida mediante la aptitud física y la prevención de la obesidad. En este sentido, el **Dr. Fran Ortega**, responsable de la Unidad de Investigación en Actividad Física y Promoción de la Salud en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS), expondrá en estas jornadas la **necesidad de la prescripción de ejercicio físico como parte fundamental de la cartera de servicios en todos los sistemas de salud** tanto a nivel ambulatorio como a nivel hospitalario, y continuarse en los centros deportivos con profesionales especializados en el tema.

El consejo COLEF (Consejo General de la Educación Física y Deportiva) inició en septiembre de 2018 el proyecto de investigación **“Receta Deportiva”**, una investigación que se compone de un estudio transversal para conocer el estado actual de los programas de ejercicio físico orientado a la salud en los que el médico “receta” ejercicio, es decir, se prescribe ejercicio y luego se “dispensa”, implementándose en unidades dentro de los propios centros sanitarios o en centros deportivos parte de educadores/as físico deportivos/as (EFD).

Sin embargo, como puntualiza el Dr. Javier Butragueño, *“los médicos de Atención primaria, los endocrinos o cardiólogos asumen esta responsabilidad, pero se sienten frecuentemente presionados, desorientados al ver que falta formación y apoyo externo para estas prescripciones”*. En este sentido, **el GTE-SEEDO apela a que la comunidad médica actualice sus conocimientos sobre los beneficios y riesgos del ejercicio físico como un factor clave** y un hábito diario importante para la salud, fomentando su práctica conjunta en centros deportivos como parte de la salud personal y familiar.

Centros deportivos y prevención de la obesidad

En este contexto, Altafit y la SEEDO consideran de gran importancia **desarrollar estrategias en conjunto que permitan a la población tener un acceso amplio, fácil, económico y con especialistas en ejercicio y obesidad** para poder hacer recomendaciones básicas de ejercicio desde las consultas médicas, así como tener un aliado externo para desarrollar los programas globales de mejora de la salud.

Según **José Antonio Sevilla**, director general de Altafit, patrocinador de las jornadas de la SEEDO, **es crucial el sector deportivo para conseguir buenos resultados en la prevención de la obesidad**, así como en la extensión del resto de beneficios que tiene la práctica regular de ejercicio físico. *“Nuestra misión es hacer accesible la práctica de ejercicio físico a la mayor parte de la población en entornos controlados y atendidos por profesionales, y lo hacemos a través de nuestro Método, persiguiendo que las personas se sientan bien”*.

Altafit y la SEEDO aseguran que *los centros deportivos y sus profesionales son recursos al alcance de los ciudadanos para conseguir sus objetivos de salud, relacionados con la creación y mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable, siendo la pérdida de peso uno de los objetivos principales que animan a los usuarios a acudir a estos centros*.

Aunque se aboga por incluir la prescripción de ejercicio físico en los tratamientos médicos, *“la realidad es que se necesita de espacios y especialistas que*

“pueden llevar a cabo esta labor, por lo que los gimnasios debemos adaptarnos a este contexto y formar parte del ecosistema de servicios que favorezca una sociedad más sana y saludable”, destaca José Antonio Sevilla.

Según el estudio ENPE¹, publicado en 2021 en la [revista Española de Cardiología](#), en España el 39,3% de la población tiene sobrepeso y un 22% obesidad, cifras que aumentan con un menor nivel socioeconómico, en los hombres y con la edad. Sin embargo, se ha comprobado que siguiendo un patrón mediterráneo de alimentación y eliminando las barreras para desarrollar la actividad física, la prevalencia de las enfermedades provocadas o potenciadas por el exceso de peso disminuye considerablemente.

Sobre la SEEDO

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) es una sociedad científica multidisciplinar centrada en el estudio, divulgación, formación de los profesionales de la salud, prevención y tratamiento de todos los aspectos relevantes relacionados con los problemas de exceso de peso. Entre sus aportaciones destacan consensos, guías de práctica clínica, tratados, cursos de formación y congresos. La existencia de una revista científica abierta a la difusión de trabajos científicos es uno de los aspectos más destacados.

Además, consciente de que el problema de salud de la obesidad no sólo implica a las estructuras sanitarias, la SEEDO contempla entre sus retos de futuro lograr una mayor implicación del colectivo de pacientes afectados y una difusión más amplia en las redes sociales adaptándose a las nuevas tecnologías de la información, pero garantizando siempre el máximo rigor científico y unas prácticas clínicas basadas en las mejores evidencias.

Referencia bibliográfica

1. Pérez-Rodrigo, C., Bárbara, G. H., Citores, M. G., & Aranceta-Bartrina, J. (2021). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo cardiovascular asociados en la población general española: estudio ENPE. *Revista Española de Cardiología*.

Para más información:

<https://www.seedo.es>

Paco Romero: pacoromeroperiodista@gmail.com. Telf. 639.64.55.70