

## GIMNASIOS POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA

- La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) ha participado en un innovador proyecto de investigación, el llamado Programa de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento de la obesidad (PRONAF) que entiende los centros deportivos como un tipo de medicina preventivo-curativa contra el sobrepeso.
- En el marco de este estudio también se demostró que el 80% de las mujeres de cuarenta años prefieren perder salud a ganar peso.
- Las conclusiones extraídas de este Programa hacen pensar en el enorme ahorro en salud pública que supondría esta nueva concepción de los gimnasios, sabiendo que el sobrepeso consume el 8% del gasto sanitario total en España.
- El éxito de PRONAF radica en el diseño de ejercicios a medida de cada paciente, combinando la actividad física con la nutrición, la psicología, las valoraciones clínicas y la genética para lograr no sólo perder peso sino también aprender a no recuperarlo.

**Madrid, 26 de abril de 2012.** La Organización Mundial de la Salud alerta de que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, tan sólo superada por la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en la sangre. A tenor de estos datos la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), presidida desde Galicia por el Dr. Felipe F. Casanueva, se involucró en un innovador proyecto de investigación y desarrollo coordinado por uno de sus socios, el doctor Pedro J. Benito Peinado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte-INEF, para determinar qué tipo de ejercicio combinando con nutrición es el más adecuado para la intervención en obesidad, naciendo así PRONAF (Programa de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento de la obesidad). Además de la Universidad Politécnica de Madrid a través del Dr. Benito, han colaborado en el proyecto, el Instituto de Investigación del Hospital La Paz (IDIPAZ) y el Instituto de Formación e Investigación Marqués de Valdecilla (IFIMAV), además de varias empresas del sector deportivo y otras universidades.

Un proyecto de pérdida de peso, avalado por el Ministerio de Ciencia e Innovación, finalizado recientemente tras cinco años de estudio, en el que se concluyó que la clave para actuar sobre los pacientes con obesidad está en equilibrar el gasto energético con el consumo de calorías, a través de herramientas prácticas y eficaces, usando los gimnasios como centros preventivos y curativos de salud. Una medida que supondría un enorme ahorro en salud pública teniendo en cuenta que el sobrepeso es una enfermedad que consume el 8% del gasto sanitario total en España.

### **La energía ni se crea ni se destruye, se transforma**

El planteamiento del proyecto PRONAF se asienta sobre el principio más importante de la termodinámica: la energía ni se crea ni se destruye, se transforma. De ahí que profundice en el concepto de balance energético que no es más que la diferencia entre la energía que se ha ingerido y asimilado y la que se ha consumido, valorando las peculiaridades de cada persona.



*“Teniendo en cuenta que, en los últimos 20 años, el estilo de vida se ha vuelto cada vez más sedentario, la cantidad de energía que se gasta también se ha modificado en función de las tareas que se realizan: mientras en la década de los 50 se jugaba, compraba por la calle, se cortaba el césped o se lavaba la ropa a mano, en la década de los 90 la energía se destinaba a ver la televisión, comprar en grandes centros comerciales, usar la cortadora eléctrica o poner la lavadora, comodidades que hacen que la pérdida energética sea menor”, afirma el Dr. Benito, socio de la SEEDO.*

### **Antes delgadas que sanas**

En el marco de este proyecto se pudo comprobar que el 80% de las mujeres adultas de cuarenta años prefieren perder salud a ganar peso. Una cifra alarmante teniendo en cuenta que el estudio se llevó a cabo en una muestra de población de edad no influenciada que aseguró optar por dietas milagro o extremas para estar delgadas en poco tiempo aunque ello fuese en detrimento de su salud.

Teniendo en cuenta este dato, el proyecto PRONAF investigó si existen edades más propicias para adelgazar y concluyó que cuesta lo mismo perder peso durante toda la vida adulta, independientemente de la edad (exceptuando el período de la menopausia), mediante la combinación de ejercicios y dieta hipocalórica según palabras del Dr. Benito.

Además pudieron comprobar que no hay alimentos que engorden más a unas personas que a otras y que las dietas puntuales son un error, siendo más efectivo perder kilos más lentamente, apostando por un 10% de peso en seis meses. *“Esta investigación también nos permitió corroborar cómo aparece la obesidad silenciosa, una patología resultado de dejar de practicar actividad física diariamente estando en balance energético. El cuerpo va sumando diariamente gramos que con el paso del tiempo se convierten en kilos de más, sin que la persona se de cuenta”, declara el doctor.*

### **Salud y estética, aliadas no rivales**

El proyecto PRONAF parte del hecho de que la salud y la estética no son rivales sino aliadas. Por ello defiende que hay que perder peso a base de masa grasa y no muscular. Para conseguirlo crea un nuevo concepto de gimnasio concebido como un centro de aprendizaje de hábitos de vida saludables, no sólo de culto al cuerpo, que permitirá mantener y mejorar el estado de salud de los pacientes con sobrepeso y/u obesidad que lo frecuenten.

Centros curativos altamente profesionalizados en los que poder establecer las pautas de intervención nutricional y de ejercicio más adecuadas para la intervención en obesidad. *“En este Programa se propone un entrenamiento con cargas combinado con el entrenamiento cardiovascular y el nutricionista/endocrinológico para mejorar la calidad de vida y salud de los pacientes mediante la pérdida de masa grasa”, comenta el Dr. Benito.*

Una conclusión a la que llegaron tras comparar la eficacia de cuatro programas de dieta y ejercicio para combatir el sobrepeso. La investigación trató de establecer la relación entre el binomio fitness y dieta, el riesgo cardiovascular y nueve polimorfismos genéticos, además de determinar el grado de importancia de la composición corporal en el gasto energético total diario. Además de demostrar que el ejercicio aeróbico no es el único capaz de lograr un gasto

calórico suficiente en la pérdida de peso, ya que el entrenamiento con cargas puede producir un aumento de consumo energético en reposo que no produce el aeróbico.

### **Ejercicio a medida de cada paciente**

PRONAF es un programa que busca lograr la concienciación del ejercicio como medio de salud a través de herramientas personalizadas y adaptadas a medida de cada paciente. Por ello propone definir un método de servicios especializados asentado sobre cinco pilares:

- Actividad física: utilización de técnicas avanzadas eficaces para la pérdida de peso y un programa de retos personales y educación en nuevos hábitos deportivos.
- Nutrición: conseguir que los pacientes adopten hábitos alimenticios sanos sin ingerir medicamentos, aprendiendo cómo, cuándo y por qué deben comer ciertos alimentos y otros no sin llegar a prohibir ninguno.
- Psicología: establecer metas a alcanzar, reforzar los puntos fuertes y trabajar los más débiles para evitar recaídas.
- Valoraciones clínicas: valoraciones médicas, deportivas y psicológicas individualizadas adecuándolas a la situación de cada paciente de la manera más personalizada posible.
- Genética: realizar un seguimiento del entrenamiento mediante el análisis de perfiles genéticos que arrojen luz sobre las consecuencias de la obesidad y los factores de riesgo para cada persona.

*Para más información:*

*Montse Calvo / Laura Enríquez/ Sandra Franco*

*Comunicación Corporativa Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad*

*Tels: 629 82 82 36/ 659 771 568/ 981 59 66 12*

*e-mail: [info@rpqgalicia.es](mailto:info@rpqgalicia.es)*

