

XVII

Congreso Nacional

MÁLAGA 2021

17 al 20 de noviembre

SEEDO



Expertos reunidos en el Congreso SEEDO destacan sus beneficios y apuntan claves sobre cuándo y cómo indicarse, pautarse y llevar a cabo el ejercicio

La actividad física, mucho más que una medicina frente a la obesidad

- ***La prescripción de ejercicio físico debe ser responsabilidad de los médicos, los centros deportivos, los licenciados/grados en Actividad Física y Deporte, y los pacientes***
- ***La capacidad regenerativa del músculo esquelético disminuye con la obesidad; el ejercicio se utiliza para generar respuesta a nivel metabólico, inmune y estructural***
- ***En los pacientes que pierden peso tras un año de tratamiento, el ejercicio físico ha demostrado ser una de las herramientas más eficaces a la hora de mantener a largo plazo esta pérdida***
- ***Para preservar la masa muscular durante la pérdida de peso, se recomienda un programa de entrenamiento basado en la fuerza del tren inferior y superior a una intensidad moderada-alta***
- ***La optimización del horario de las sesiones de ejercicio podría ayudar a las intervenciones terapéuticas existentes para el abordaje de las enfermedades metabólicas; sesiones de 5- 10 minutos son suficientes para empezar a tener beneficios***
- ***Controlar el porcentaje de grasa y fomentar el entrenamiento de fuerza, fundamentales para resolver el síndrome de ovario poliquístico***

Málaga, 19 de noviembre.- Se precisa un cambio de paradigma en la atención a las personas con obesidad, situándose como principal reto **asegurar el mantenimiento de su autonomía con la edad, la calidad de vida y la prevención del aumento de peso.** En este contexto, juega un **papel esencial el ejercicio físico** y, por lo tanto, es determinante contar con recomendaciones prácticas actualizadas sobre el tipo de actividad física a realizar en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, todo ello dentro de las unidades médicas especializadas y en Atención Primaria, y con la estrecha colaboración de los centros deportivos.

Estas han sido algunas de las principales conclusiones que se han derivado de una sesión monográfica sobre ejercicio físico y dietoterapia celebrada hoy en el **XVII Congreso de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)** que se está desarrollando en Málaga, donde se ha puesto especial énfasis en *“la necesidad de concienciar al paciente de que la obesidad es una enfermedad, y que el entrenamiento puede ayudarle a evitar recaídas a largo plazo”*, según el **Dr. Javier Butragueño**, coordinador del Grupo de Trabajo de Ejercicio Físico y Obesidad de la SEEDO, quien considera que *“la combinación de*

XVII

Congreso Nacional

MÁLAGA 2021

17 al 20 de noviembre

SEEDO



farmacología con el ejercicio podría tener un efecto positivo en la pérdida de peso grasoso y el mantenimiento de la masa muscular y su función”. A juicio de este experto del Obesity Management School (Madrid), “la identificación de los mecanismos que median la respuesta adaptativa al ejercicio podría descubrir objetivos moleculares que guíen el diseño de nuevos medicamentos para tratar mejor enfermedades crónicas”.

Por su parte, el **Dr. César Bustos Martín**, fundador de NO HAY EXCUSAS y PRONAF, y vocal de la SEEDO, aporta una clave esencial para alcanzar los mejores resultados en la mayor parte de los pacientes con sobrepeso y obesidad; en su opinión, **“los programas de entrenamiento deben ser atractivos, adecuados a las expectativas del consumidor, flexibles para su uso en la vida real y asequibles y rentables para los servicios de salud”**, afirma este experto, quien recuerda que **“el control del peso, es un proceso de por vida, no un objetivo a corto plazo”**; además, destaca que **preguntar y evaluar, asesorar, asistir y organizar** son premisas esenciales para alcanzar el éxito en un programa de pérdida de peso”.

Aumentar la aptitud muscular, un aspecto esencial

Según las últimas publicaciones sobre el entrenamiento y el manejo de la obesidad, para **preservar la masa muscular durante la pérdida de peso**, se recomienda un programa de entrenamiento de ejercicios basado en la fuerza del tren inferior y superior a una intensidad moderada-alta.

Igualmente, se ha confirmado que las intervenciones que combinan ejercicios aeróbicos de alta intensidad y ejercicios con cargas altas producen efectos beneficiosos que son superiores a cualquier otra modalidad en la disminución de la adiposidad abdominal, mejorando el tono muscular e incrementando la capacidad cardiorrespiratoria.

Para **mejorar la sensibilidad a la insulina y aumentar la capacidad cardiorrespiratoria**, se puede recomendar entrenamiento de resistencia cardiovascular, fuerza o la combinación de ambas; incluso si la persona con obesidad tiene una condición física adecuada, podría realizar entrenamientos en intervalos de alta intensidad (después de una evaluación exhaustiva del riesgo cardiovascular y bajo supervisión). En este sentido, César Bustos indica que **“ya contamos con evidencias sólidas que muestran como la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria a largo plazo neutraliza los efectos adversos del incremento de la adiposidad así como de factores de riesgo cardiovasculares”**.

Tal y como se ha puesto de manifiesto en esta sesión científica, una buena capacidad muscular es capaz de regular el metabolismo de la glucosa y la resistencia a la insulina en personas con diabetes tipo II y obesidad. Como detalla Javier Butragueño, **“el ejercicio se utiliza para generar respuesta a nivel metabólico, inmune y estructural; no solo debemos quedarnos con el gasto energético, ya que sería una equivocación y subestimaríamos el papel que tiene el músculo en la salud y en la enfermedad”**.

El músculo esquelético comprende aproximadamente el 40% de la masa corporal humana total en un individuo de peso saludable. Juntos, el músculo esquelético y el corazón representan casi el 30% del consumo de energía en reposo y casi el 100% del aumento del consumo de energía durante el ejercicio. El mantenimiento del músculo esquelético es un proceso dinámico: se repara y regenera constantemente; sin embargo, **la capacidad regenerativa del músculo esquelético disminuye en la obesidad**.

El problema en los adultos con obesidad no es la sarcopenia (pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de los músculos) sino la **dinapenia** (pérdida de la capacidad de generar fuerza) y, por ese motivo, *“es fundamental centrarse en mejorar el componente metabólico y estructural del músculo”*, indica el coordinador del GT de Ejercicio de SEEDO. Las últimas investigaciones en ejercicio han mostrado que **es posible mejorar la capacidad funcional incluso con más de 80 años**, mostrando que nunca es tarde para mejorar y sumar calidad a los años de vida.

Como otro aspecto a valorar, actualmente se sabe que las distintas modalidades de ejercicio pueden interactuar con el ritmo circadiano, lo que puede modular sus efectos metabólicos. En palabras del Dr. Butragueño, *“la optimización del horario de las sesiones de ejercicio podría ayudar a las intervenciones terapéuticas existentes para el tratamiento de las enfermedades metabólicas”*.

El papel de los centros deportivos

Actualmente, existen cambios en las recomendaciones de entrenamiento de fuerza sobre los descansos entre series, el volumen o la intensidad a la que se debe entrenar una persona con obesidad, e incluso el número de días necesario para conseguir mejoras a nivel metabólico. Sin embargo, como apunta el Dr. Javier Butragueño, *“estas recomendaciones quedan en el olvido si no son asumidas por la población; en este sentido, los centros deportivos y sus profesionales son los recursos más importantes 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 más importantes”*.

Los investigadores abogan por incluir la prescripción de ejercicio físico en los tratamientos médicos; sin embargo, indica Butragueño, *“la realidad es que se necesita de espacios y especialistas que pueden llevar a cabo esta labor, por lo que los gimnasios deben adaptarse a este contexto y formar parte del ecosistema de servicios que favorezca una sociedad más sana y saludable”*.

Además, como recalca César Bustos, *“la estrategia de ejercicio seleccionado en sujetos con sobrepeso y/o obesidad, con el objetivo de mejorar los niveles de salud y de composición corporal relacionados con el ejercicio, debe ser evaluada por profesionales especializados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, mientras que la estrategia nutricional y de alimentación debe recaer en un dietista–nutricionista”*.

Síndrome de ovario poliquístico

En esta sesión también se ha puesto el foco en el síndrome de ovario poliquístico, que es un problema habitual e importante en mujeres de edad joven. Se estima que **entre un 12-16% de ellas lo sufren**, afectando tanto a su salud como a la fertilidad; en la actualidad, como aclara el farmacéutico y nutricionista deportivo Sergio Espinar, *“sabemos que el 70% de ellas sufren de resistencia a la insulina, situación agravada por el sedentarismo y la obesidad”*.

La **solución** de este problema, a juicio de este profesional, *“parte de controlar el porcentaje de grasa, además de fomentar el entrenamiento de fuerza como principal estrategia a la hora de mejorar la acción de la insulina”*. Estos cambios, junto a la



suplementación (inositol, vitamina D y anti-oxidantes), *“mejoran drásticamente el pronóstico de esta patología, reduciendo el riesgo de cáncer, diabetes, infarto y obesidad”*, asegura Sergio Espinar.

Para más información
SEEDO. Paco Romero: pacoromeroperiodista@gmail.com. Telf. 639.64.55.70