



XIX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)

‘Snacks’ de ejercicio para acabar con la excusa más frecuente para no realizar actividad física regular

- *Realizar actividades de corta duración y media-alta intensidad reduce los efectos negativos del sedentarismo*
- *Se aumenta significativamente el fitness cardiorrespiratorio o la capacidad para realizar una actividad, que es un predictor del riesgo de mortalidad más potente que los factores de riesgo tradicionales*
- *Estos cortos e intensos ejercicios mejoran sustancialmente la adherencia a largo plazo a programas dirigidos a conseguir un nivel de actividad física deseable y saludable*
- *Se han dado a conocer los puntos clave de la “Guía SEEDO para el diseño de programas de intervención en población con obesidad”*

Sevilla, 24 de noviembre.- **La falta de tiempo es el principal inconveniente que las personas con obesidad indican para no realizar actividad física regular.** “Gracias a la ciencia se ha demostrado como los ‘snacks’ de ejercicio (active breaks) a lo largo del día o de la jornada laboral, que suponen realizar actividades de corta duración y media-alta intensidad, pueden reducir los efectos del sedentarismo”, afirma **César Bustos**, vocal de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y experto en actividad física.

Como se ha puesto de manifiesto en el **XIX Congreso de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)**, que está celebrándose en Sevilla, se ha demostrado que actividades tan simples como subir 3 veces un tramo de 60 escalones o actividades de sólo 1 mint pueden **augmentar un MET** (equivalente metabólico de la capacidad cardiovascular) **el fitness cardiorrespiratorio (CRF)**, lo que ayudaría a **reducir entre un 13% y 15% el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad por todas las causas.**

Como explica César Bustos, “*el CRF es la capacidad para realizar una actividad y se ha demostrado que es un predictor del riesgo de mortalidad más poderoso que los factores de riesgo tradicionales, como son la hipertensión, el tabaquismo, la obesidad, la hiperlipidemia y la diabetes tipo 2 (DM2)*”.

Aumentar adherencia al ejercicio

Esto es especialmente importante en un momento como el actual, donde la **prescripción de ejercicio físico** pasa por ser la principal medida preventiva de obesidad, y de sus enfermedades asociadas, así como un complemento esencial de los diferentes tratamientos dirigidos a hacer frente a la obesidad y mantener las reducciones de peso a largo plazo. Sin embargo, el cumplimiento de los pacientes de las medidas recomendadas para mantenerse activos sigue siendo escaso, un déficit que es fácilmente superable con la **adopción de esas pequeñas ‘pildoras’ de ejercicio.**



Y es que, como detalla César Bustos, que es el CEO de la empresa 'NO HAY EXCUSAS', *“la adherencia y eficacia de la actividad física son la clave para la mejora de los hábitos y, en este sentido, los snacks de ejercicio se han convertido en la herramienta más eficaz para lograr este objetivo”*.

Recomendaciones de ejercicio

A modo de consejos prácticos para personas con obesidad, el experto de SEEDO recomienda el **entrenamiento combinado** (fuerza y resistencia dentro de la misma sesión), ya que *“es la modalidad más efectiva”*. Por su parte, añade, el **entrenamiento de tipo híbrido** (con juegos, combas, aparatos diferentes) es la segunda más efectiva en la mejora cardiometabólica de la salud de las personas que viven con obesidad.

La **actividad física es un predictor de la mortalidad cardiovascular** independiente de la presión arterial (PA) y de otros factores de riesgo cardiovascular (FRCV). La práctica regular de ejercicio físico **disminuye hasta un 40% el riesgo de mortalidad**, contribuyendo a la disminución de la edad biológica, provocando que individuos activos mayores de ochenta años tengan un riesgo de muerte similar a los inactivos de 60. Por tanto, para César Bustos *“no cabe duda que el aumento de la práctica de ejercicio físico en la población produce importantes beneficios para la salud, al ayudar a controlar los principales FRCV”*.

Durante este Congreso se han expuesto los puntos clave de la **“Guía para el diseño de programas de intervención en población con obesidad**: Documento de Posicionamiento del Grupo Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO)”. Como destaca el representante de SEEDO, *“este documento es una guía esencial para los profesionales de la salud en el diseño y aplicación de programas de actividad física y ejercicio en población con obesidad”*.

Para más información/confirmación/gestión entrevistas:

Paco Romero. Telf. 639.64.55.70; pacoromeroperiodista@gmail.com
<https://congresoseedo.es/index.php>; #SEEDO23