

Ante la próxima llegada de innovaciones farmacológicas en obesidad

La SEEDO pone en valor y promueve el ejercicio físico para una pérdida de peso saludable y mantenida

- *La Sociedad Española de Obesidad se muestra preocupada por el imparable aumento y las consecuencias del sedentarismo, destacando la necesidad de formar y de acreditar la prescripción correcta de ejercicio, así como de hacer inversiones públicas en promoción de la actividad física*
- *A pesar de importantes novedades farmacológicas para hacer frente a la obesidad que han llegado en los últimos meses, y las muchas que vendrán próximamente, se llama la atención sobre la necesidad de acompañar estas terapias con indispensables medidas nutricionales y de ejercicio físico*
- *SEEDO ha puesto en marcha una iniciativa pionera, ofreciendo formaciones específicas sobre actividad física para pacientes y profesionales sanitarios, un proyecto que recientemente ha sido distinguido con varios reconocimientos*
- *Entre otros muchos beneficios, el ejercicio físico mejora la composición corporal y la calidad de vida de las personas con obesidad*

Lunes, 29 de abril.- La **revolución farmacológica** que se está produciendo en el **tratamiento de la obesidad** y de sus complicaciones, liderada por los análogos del GLP-1 y reconocida por la revista 'Science' como el avance científico del año 2023, alcanza ya a nuestro país, con la disponibilidad de nuevos medicamentos y la próxima comercialización de otros específicamente indicados para tratar esta enfermedad. Sin embargo, la brillantez de los resultados que arrojan estos fármacos no se entiende, alcanza ni se sostiene si su administración no se acompaña de cambios necesarios, mantenidos y personalizados en los hábitos de vida, donde **juegan un papel crucial la alimentación y el ejercicio físico**.

“El ejercicio físico es una herramienta fundamental en el tratamiento de la obesidad, y es importante *prescribirlo correctamente* desde Atención Primaria a endocrinólogos o profesionales del entrenamiento que se dediquen a ello”, indica César Bustos, vocal de SEEDO. Por ese motivo, desde esta sociedad científica se considera **fundamental acreditar la formación, capacidades y los recursos humanos y materiales necesarios para poder usar el ejercicio como una medicina más, dentro del tratamiento contra la obesidad**. Además, desde esta institución se promueve y avala la **creación de unidades especializadas de ejercicio físico en obesidad** que ofrezcan un valor diferenciador al paciente y a la unidad que ofrece el servicio.

Actividad física, la piedra angular frente a la obesidad

Y es que, según recientes estudios, **sólo alrededor del 15% de las personas que pierden peso puede mantener una pérdida igual o superior al 10% tras el tratamiento que hayan realizado** (dieta + ejercicio, farmacológico, quirúrgico o no quirúrgico) para lograr su objetivo (Rosenbaum & Foster, 2023), lo que supone un problema en el tratamiento de la pérdida de peso y calidad de vida del paciente. De ahí la importancia de adquirir y conservar buenos hábitos, donde el ejercicio físico regular es fundamental.

“La actividad física y el ejercicio supervisado por un especialista en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ha demostrado ser una herramienta eficaz contra la reganancia de peso, el mantenimiento y mejora de la salud y una ayuda inestimable para mejorar la respuesta de los tratamientos farmacológicos actuales (arGLP-1)”, asegura el **Dr. Albert Lecube**, vicepresidente de la SEEDO y jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del hospital Arnau de Vilanova (Lleida).

Además, se ha comprobado que **la adición de ejercicio supervisado a la farmacoterapia contra la obesidad mejora el peso saludable** después de la conclusión del tratamiento en comparación con la finalización del tratamiento con farmacoterapia para la obesidad sola. (Jensen et al., 2024)(Rao et al., 2019).

Así se entiende desde la **Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)**, que hace un llamamiento sobre la **importancia que adquiere el ejercicio físico en la lucha contra la obesidad**, haciendo de este objetivo una misión que está llevando a diferentes hospitales de España por medio del programa formativo **“Ejercicio físico como herramienta clave para las personas que viven con obesidad”**, desarrollado por SEEDO en diferentes hospitales de ámbito nacional.

Acercar el ejercicio a los hospitales

“El principal propósito de este proyecto es proporcionar educación y promover la práctica segura de actividad física y ejercicio dentro del ámbito hospitalario a pacientes que viven con obesidad”, resume **María del Mar Malagón**, presidenta de SEEDO. Esta innovadora iniciativa, que **ha involucrado en 2023 a 11 hospitales y más de 700 participantes**, ha sido reconocida ahora con sendos **premios**.

En concreto, ha merecido el **2º Accésit del Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario o sociosanitario**, y ha sido finalista al mejor proyecto o trabajo en la enseñanza de posgrado y/o formación de especialistas de los premios de convocados por la **Cátedra de Educación Médica Fundación Lilly-UCM**.

La evaluación del proyecto, mediante cuestionarios cumplimentados por los alumnos, revela impactos significativos, **“facilitando el inicio de ejercicio físico regular en un 69,2% de los participantes”**, según informa **César Bustos**, que es uno de los docentes implicados en esta formación, junto con **Manuel Pinelo**, del Grupo de investigación Actividad física, Salud y Deporte de la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla), **Miguel Ángel Rojo**, del Grupo de Investigación del Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, y **Antonio Jesús Sánchez Oliver**, del Departamento de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo de la Universidad de Sevilla.

Esta formación ofrecida por SEEDO, y apoyada en plataformas digitales, está dirigida por especialistas en Ciencias de la Actividad Física, miembros del Grupo de Trabajo de Ejercicio Físico de SEEDO, **proporcionando materiales didácticos, sesiones teóricas y prácticas adaptadas a pacientes con obesidad y profesionales de la salud**. Entre otras aportaciones, se han donado bandas elásticas como material de entrenamiento, se ha creado un mapa interactivo de parques biosaludables, y se ha entregado a los participantes un tríptico con acceso a vídeos y contenidos teóricos.

Beneficios del ejercicio

Como subraya César Bustos, que es CEO de la empresa *NO HAY EXCUSAS*, “entre otros muchos beneficios, el ejercicio físico mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de la glucosa, la salud cardiovascular, la capacidad pulmonar y la salud mental de las personas con obesidad”; además, según añade este experto, “permite aumentar el gasto energético y mejora la composición corporal”.

Estos beneficios demostrados contrastan con una tozuda realidad: el aumento de la obesidad y del sedentarismo. **En España, más del 50% de la población adulta padece sobrepeso**, reduciendo la esperanza de vida y generando un coste significativo para el sistema de salud y la productividad laboral.

Y es que la prevalencia de la obesidad ha aumentado en nuestro país de forma alarmante. Según los estudios más recientes, **alrededor del 23% de la población adulta padece obesidad y contamos con una de las tasas de obesidad infantil más elevadas de Europa**. El reciente Estudio Nacional de sero-Epidemiología de la infección por SARS-CoV-2 en España (ENE-COVID) concluye que un 10,7% de la población infantil padece obesidad y un 30% exceso de peso (Gutiérrez-González et al., 2024), y se prevé un aumento del 2,5% anual hasta 2035, estimándose que el 20% de los niños y más del 10% de las niñas de España convivirán con la obesidad en 2030 (Lobstein et al., 2023).

Por otra parte, el **ENE-COVID** revela que el 63,7% de los hombres y el 48,4% de las mujeres presentan exceso de peso, mientras que la obesidad afecta al 19,3% de los hombres y al 18,0% de las mujeres. Y se prevé que para el año 2035 la prevalencia de obesidad en España afecte al 37% de la población (Lobstein et al., 2023)

Junto a estos, los expertos de SEEDO resaltan también algunas **cifras que se derivan del estudio de la inactividad física**. Un estudio reciente estima que se producirían en el mundo cerca de 500 millones de casos nuevos de enfermedades no transmisibles (ENT) graves prevenibles si la prevalencia actual de la inactividad física no cambia, con costes directos de atención médica de 520 mil millones de dólares. Y el coste global de la inacción en la inactividad física alcanzaría aproximadamente 47,6 mil millones de dólares por año (Santos et al., 2023).

Referencias bibliográficas

* Gutiérrez-González, E., et al. A nation-wide analysis of socioeconomic and geographical disparities in the prevalence of obesity and excess weight in children and adolescents in Spain: Results from the ENE-COVID study. *Pediatric Obesity* 2024, 19(1)

* Jensen, S. B. K., et al. Healthy weight loss maintenance with exercise, GLP-1 receptor agonist, or both combined followed by one year without treatment: a post-treatment analysis of a randomised placebo-controlled trial. *EClinicalMedicine* 2024, 69

* Lobstein, T., et al. *World Obesity Atlas 2023*. www.johnclarksondesign.co.uk

* Rao, S., et al. Effect of Exercise and Pharmacological Interventions on Visceral Adiposity: A Systematic Review and Meta-analysis of Long-term Randomized Controlled Trials. *Mayo Clinic Proceedings* 2019, 94(2), 211–224

* Rosenbaum, M., & Foster, G. Differential mechanisms affecting weight loss and weight loss maintenance. *Nature Metabolism* 2023, 5(8), 1266–1274

* Santos, A. C., et al. The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health* 2023, 11(1), e32–e39

Para más información

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