

Columna de opinión

La investigación en sobrepeso y obesidad

Por Maite Bermejo. DEA en Nutrición, Lic. Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Correo electrónico: maite@metabolica.es

Fecha de publicación: 24/04/2012

Paradójicamente las cifras de sobrepeso y obesidad en los países desarrollados, sufren los efectos propios de esta patología: “aumentan de tamaño”. Ni las directrices de la OMS ni las estrategias planteadas en los distintos países (como la Estrategia NAOS en España) son suficientes para resolver este problema sanitario. De momento no somos capaces de conseguir que gran parte de la población siga conductas favorables en cuanto a nutrición y ejercicio e incorpore esos hábitos de forma duradera.

Puede que a la población general le muevan motivos estéticos (según una reciente encuesta las mujeres de más de 40 años prefieren estar delgadas a estar sanas), pero el problema sin duda es de hondo calado. Los gobiernos no pueden perder de vista los elevados costes económicos directos e indirectos que, según la OCDE, ponen en peligro la viabilidad de sus sistemas sanitarios. Ya en España el gasto sanitario de la obesidad se eleva a 2.500 millones de euros al año (7 % del gasto sanitario total).

En España, el Estudio PRONAF (www.pronaf.es), coordinado por 5 equipos investigadores de diferentes universidades y hospitales de Madrid y Santander, ha desarrollado durante 3 años estrategias de nutrición y ejercicio físico para el abordaje del sobrepeso y la obesidad.

La segunda fase del proyecto, en la que participaron 120 personas con sobrepeso, se realizó en el 2010. Durante los seis meses que duró el programa siguieron una dieta de ligera restricción calórica (25%), y fueron distribuidos aleatoriamente en cuatro grupos de intervención en función del tipo de ejercicio físico que tenían que realizar regularmente tres días por semana (excepto el grupo control), con un ajustado protocolo de ejecución y control:

- Grupo 1: Dieta + Ejercicio aeróbico
- Grupo 2: Dieta + Ejercicio con cargas (resistencia muscular)
- Grupo 3: Dieta + Ejercicio mixto (aeróbico + cargas)
- Grupo 4: Dieta + recomendaciones de ejercicio (grupo control)

El objetivo principal era determinar cuál de las intervenciones de dieta y ejercicio resultaba ser más efectiva a la hora de conseguir una mejora en la composición corporal, especialmente en la reducción de la grasa.

Desde que el tejido adiposo se ha revelado como un órgano endocrino con un importante papel metabólico, queda más patente el efecto perjudicial de la grasa sobre la salud. Pero el verdadero riesgo se debe más a la localización de esa grasa que a la cantidad total. La región abdominal es la que presenta

mayor importancia clínica, dado que el tejido adiposo almacenado en esta zona tiene mayor relación con el riesgo metabólico.

Actualmente uno de los métodos más avanzados de medición de la grasa mediante análisis de imagen es la resonancia magnética que, además de ser una prueba inocua (no emite radiaciones), proporciona una calidad de imagen extraordinaria, permitiendo subdividir y medir los depósitos adiposos clásicos en otros más específicos.

En el estudio anteriormente mencionado, se realizaron pruebas de resonancia magnética de abdomen a los participantes al inicio y al final del programa, para poder medir las variaciones de grasa regional de los compartimentos subcutáneo y visceral, y compararlas en función de las diferentes intervenciones de ejercicio realizadas. Esta sofisticada técnica de medición de la grasa permitió subdividir el depósito de grasa subcutánea en sus capas superficial y profunda, lo que es de gran interés ya que tanto el impacto de las intervenciones como el nivel de riesgo metabólico evolucionan de forma diferente en ambos compartimentos.

Aunque es difícil que la resonancia magnética se convierta en una prueba exploratoria clínica de referencia para el estudio de la composición corporal dado su elevado coste, a nivel experimental resulta ser una herramienta de gran valor que puede ayudar a diseñar mejores estrategias terapéuticas preventivas y de intervención dirigidas hacia los depósitos regionales de grasa y sus implicaciones metabólicas.