

Efectos de la intensidad del ejercicio físico sobre el peso corporal y la obesidad central

La obesidad es un importante problema de salud pública, agravado parcialmente por la inactividad física. El presente trabajo analizó el efecto del ejercicio en distintas cantidades e intensidades sobre dicha obesidad.

Se incluyeron pacientes de ambos sexos, sedentarios con sobrepeso, con edades comprendidas entre 40-65 años y dislipidemia leve-moderada.

Se establecieron tres grupos de intervención:

1) Ejercicio prolongado e intenso (equivalente en consumo de calorías a correr 32 km por semana).

2) Ejercicio corto pero intenso (equivalente a correr 19,2 km por semana).

3) Ejercicio corto de intensidad moderada (equivalente a caminar 19,2 km por semana).

Se indicó a todos los pacientes que mantuvieran sus hábitos alimenticios estables durante todo el estudio.

De los 302 sujetos preseleccionados, 182 fueron aleatorizados y 120 completaron el estudio. Se observó una relación dosis-respuesta significativa ($p < 0,05$) entre la cantidad de ejercicio y la pérdida de peso y grasa corporal. El grupo de ejercicio prolongado e intenso pre-

sentó una pérdida significativamente mayor de masa corporal y de grasa corporal ($-2,9 \pm 2,8$ kg y $-4,8 \pm 3,0$ kg, respectivamente) en comparación con aquellos del grupo de ejercicio corto de intensidad moderada ($-0,9 \pm 1,8$ kg/ $-2 \pm 2,6$ kg, respectivamente), los de ejercicio corto pero intenso ($-0,6 \pm 2$ kg y $-2,5 \pm 3,4$ kg, respectivamente) y los sujetos controles ($1 \pm 2,1$ kg y $0,4 \pm 3$ kg, respectivamente). Ambos grupos de ejercicio corto mostraron mejorías significativas respecto a los controles, pero no se detectaron diferencias entre ambos. En comparación con los controles, todos los grupos redujeron significativamente perímetro abdominal, tanto en cintura como en cadera. No se registraron diferencias significativas entre grupos en la ingesta de alimentos.

Estos resultados sugieren que, en ausencia de cambios dietéticos, se requiere una mayor cantidad de ejercicio físico para mantener el peso corporal. Asimismo, el balance calórico positivo observado en controles con sobrepeso puede compensarse con una cantidad de ejercicio moderada.

Sentz CA, Duscha BD, Johnson JL, Ketchum K, Aiken LB, Samsa GP, et al. Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity. Arch Intern Med 2004;164:31-9.

compensado con un paseo diario de 30 minutos o una carrera de 20 minutos al día. Otro hallazgo relevante fue la estrecha relación dosis-respuesta entre todos los parámetros de cuantificación de la obesidad central, la cantidad de ejercicio realizado y la mejora progresiva de dichos parámetros.

J Segura

Comentario

El 55 % de la población estadounidense presenta sobrepeso u obesidad. Entre 1991 y 1998 la prevalencia de obesidad en dicho país ha aumentado un 50 %. Los sujetos obesos o con sobrepeso presentan un riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular, diabetes e hipertensión arterial. De hecho, el exceso de peso de localización central se asocia de forma cada vez más clara con mayor riesgo. Por este motivo las recientes guías de manejo de pacientes hipertensos consideran como marcadores de riesgo tanto el índice de masa corporal como el perímetro abdominal.

El principal hallazgo de este estudio es la clara relación dosis-respuesta observada entre la cantidad de ejercicio semanal y los cambios de peso en sujetos con sobrepeso. Dichos cambios se produjeron en ausencia de dieta hipocalórica. El hecho de que los sujetos controles ganaran peso mientras que los pacientes sometidos a ejercicio prolongado o corto sugiere que dichos controles realizaban un balance calórico positivo que puede ser compensado de forma sencilla con una moderada cantidad de ejercicio al conseguir así un balance calórico negativo. Este hallazgo apoya la teoría de que la ganancia de peso es debida a un pequeño balance calórico positivo diario. Además se establece que dicho balance positivo puede ser