



301 - COMPORTAMIENTO DEL PATRÓN DE EJERCICIO Y EL ÍNDICE DE MASA MAGRA (IMM) EN UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (NUAF) EN PACIENTES CON OBESIDAD MEDIDOS MEDIANTE CALORÍMETRO SENSEWEAR

R. Fernández^a, L. Dalla^a, A.M. Gómez^a, R. Fernández^a, A. Muñoz^a, G. Álvarez^b, J. López^b, F. Alcázar^b, P. Ibáñez^b y J.M. García^a

^aHospital QuirónSalud Málaga. España. ^bCentro Médico del Ejercicio AMS. Málaga. España.

Resumen

Introducción: El proyecto NUAF es un programa de intervención integral y multidisciplinar en pacientes con obesidad y patologías asociadas.

Métodos: Estudio observacional en 135 pacientes con sobrepeso u obesidad incluidos en un programa de intervención evaluando cambios antropométricos y de composición corporal mediante impedanciometría bioeléctrica, registros de ingesta 5 días y registro calorimétrico (sensewear®).

Resultados: El 67,4% eran mujeres (n = 93) y el 32,6% (n = 45) eran varones. La edad media era de 46,39 ± 13,77 años. Resultados antropométricos: Talla 165 ± 9,1, Peso inicial 96,23 ± 22 kg, IMC 34,9 ± 6,35 kg/m², perímetro de la cintura 115,2 ± 15,4 cm. Se demostró una reducción significativa de peso (-5,44 kg, p 0,05) y masa grasa (-4,66 Kg, p 0,05), preservando la masa libre de grasa (-0,8 kg, p: 0,05). En la ingesta se produjo un descenso medio de unas 454 Kcal/d a expensas fundamentalmente del consumo de grasas (-30 G/d), sin cambios significativos en carbohidratos, proteínas o fibra. En el subgrupo (n: 23) Se ha obtenido un GET 2520 ± 474,9, duración actividad física 8,98 ± 26, tiempo acostado 11 ± 12, pasos 7.659 ± .2654, Sueño 18,99 ± 51,5, MET 1,77 ± 2,88, NAF 20,66 ± 3,86, MB 1663 ± 414. Los parámetros han sido correlacionados con el IMM de 19,85 ± 2,23, con una correlación positiva al GEA (p 0,05) y GET (p 0,05). El control al finalizar el programa se aumento el GET en 309 kcal/d de media a expensas de un incremento del GEA DE 271 kcal/d de media al final de la intervención. Se observó un incremento significativo del promedio de numero de pasos (2.710 kcal/d), Duración de actividad (23,4 min) e intensidad (0,14 METs).

Conclusiones: Tras la intervención se observa una pérdida de peso importante, con una reducción moderada de la ingesta calórica y una modificación cualitativa positiva en el patrón de alimentación. Los pacientes con un índice de masa magra más alto poseen un mayor gasto energético total proveniente de un gasto activo del ejercicio.