



344 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN CON DIETA Y EJERCICIO SOBRE EL LINFEDEMA, LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA FUNCIONALIDAD EN MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA Y SOBREPESO/OBESIDAD

G. Olveira Fuster¹, M. Padial¹, M.M. Ruiz-Bravo², Y. Ruiz-Molina², M. García-Olivares¹, N. Porras-Pérez¹, A. Chicharro² y V. Corina Sasso¹

¹Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Regional Universitario de Málaga, Ibima/Plataforma Bionand, Universidad de Málaga. ²Servicio de Rehabilitación y Medicina Física, Hospital Regional Universitario de Málaga.

Resumen

Introducción: El linfedema relacionado con cáncer de mama afecta la función física y la calidad de vida y se asocia en su desarrollo y mantenimiento a sobrepeso y obesidad. Entre los factores modificables propuestos para su manejo, la pérdida de peso y el ejercicio físico han mostrado resultados prometedores, aunque se requiere mayor evidencia sobre su efecto combinado.

Métodos: Ensayo clínico aleatorizado en mujeres supervivientes de cáncer de mama con linfedema de miembro superior. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente a un grupo control o a una intervención estructurada consistente en una dieta hipocalórica junto con un programa de ejercicio combinado de entrenamiento de fuerza y ejercicio cardiovascular, durante un periodo de 6 meses. Al finalizar, se reclasificaron según si lograron o no pérdida de peso. Se evaluaron parámetros antropométricos, volumen y circunferencia del brazo (circometría), composición corporal por bioimpedancia (BIA) y fuerza muscular (dinamometría de mano y cuádriceps).

Resultados: Se reclutaron 96 pacientes. El grupo intervención presentó mayores reducciones en IMC, masa grasa y perímetro de cintura, junto con mejoras significativas en la fuerza del cuádriceps ($p < 0,001$). Aunque el volumen del brazo afectado disminuyó en ambos grupos, los mayores descensos se observaron en el grupo intervención, especialmente entre quienes lograron una mayor pérdida de peso ($-667,87 \pm 292,83$ ml). Este subgrupo mostró reducciones adicionales en circunferencias del antebrazo y brazo medio, así como en el brazo sano, sugiriendo un efecto sistémico.

Conclusiones: Una intervención combinada de dieta y ejercicio mejora el estado morfofuncional en mujeres con linfedema. Además, la pérdida de peso se asocia con una reducción significativa del volumen y las circunferencias del brazo afecto, y en menor medida del sano, lo que sugiere un efecto sistémico con un impacto más marcado en la extremidad con linfedema.

Clinical trials NCT04974268.