



## 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. Oliveira Fuster<sup>1</sup>, M. Padial<sup>1</sup>, M.M. Ruiz-Bravo<sup>2</sup>, Y. Ruiz-Molina<sup>2</sup>, M. García-Olivares<sup>1</sup>, N. Porras-Pérez<sup>1</sup>, A. Chicharro<sup>2</sup> y V. Corina Sasso<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Regional Universitario de Málaga, Ibima/Plataforma Bionand, Universidad de Málaga. <sup>2</sup>Servicio 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 (circunimetría), 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.