

asociados a las mismas, resulta inaplazable implementar métodos más efectivos para la prevención y tratamiento de la obesidad infantil.

R. Gómez-Huelgas, En nombre del Grupo de Diabetes y Obesidad de la Sociedad Española de Medicina Interna

## Eficacia de dos intervenciones para la reducción de peso en la práctica clínica

Appel LJ, Clark JM, Yeh HC, Wang NY, Coughlin JW, Daumit G, et al. Comparative Effectiveness of Weight-Loss Interventions in Clinical Practice. *N Engl J Med.* 2011;365:1959-68.

**Introducción:** La obesidad y sus complicaciones cardiovasculares son problemas muy comunes. La evidencia sobre cómo lograr una reducción de peso en la práctica clínica es escasa.

**Métodos:** Se realizó un ensayo aleatorizado y controlado para examinar los efectos de dos intervenciones conductuales para reducir peso en 415 pacientes obesos con al menos un factor de riesgo cardiovascular. Los participantes fueron reclutados en seis centros de atención primaria (AP). El 63,6% eran mujeres, el 41,0% eran de raza negra, y la edad media fue de 54,0 años. Una de las intervenciones proporcionó apoyo a los pacientes a distancia (a través del teléfono, un sitio Web específico para el estudio y correo electrónico). La otra intervención proporcionó apoyo personal mediante sesiones grupales e individuales, junto con los 3 recursos del apoyo a distancia. Hubo también un grupo control en el que la pérdida de peso fue dirigida por el propio enfermo obeso. Los resultados se compararon entre cada grupo de intervención y el grupo control, y entre los dos grupos de intervención. En las 2 intervenciones, los médicos de AP reforzaron la participación mediante visitas programadas de rutina. La duración del ensayo fue de 24 meses.

**Resultados:** Al inicio el índice de masa corporal medio (IMC) de todos los participantes fue de 36,6 kg/m<sup>2</sup>, y el peso medio de 103,8 kg. A los 24 meses, la pérdida ponderal media fue de -0,8 Kg en el grupo control, -4,6 kg en el grupo que recibió solamente apoyo a distancia ( $P < 0,001$ ), y -5,1 kg en el grupo que recibió apoyo personal ( $P < 0,001$ ). El porcentaje de participantes que perdieron  $\geq 5\%$  de su peso inicial fue del 18,8% en el grupo control, 38,2% en el grupo que recibió apoyo a distancia, y 41,4% en el grupo que recibió apoyo personal. El cambio de peso desde el inicio no fue significativamente diferente entre los 2 grupos de intervención.

**Conclusión:** En 2 intervenciones conductuales para reducir peso, una con asistencia a distancia, sin visitas de los enfermos al personal sanitario, y la otra asistida por una persona de apoyo, los pacientes obesos lograron y mantuvieron

Servicio de Medicina Interna, Hospital Regional Universitario Carlos Haya, Málaga, España  
CIBER Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CB06/003)

Correo electrónico: [ricardogomezhuergas@hotmail.com](mailto:ricardogomezhuergas@hotmail.com)

doi:10.1016/j.rce.2011.12.007

una pérdida de peso equivalente, clínicamente significativa, durante un período de 24 meses.

## Comentario

**¿Qué sabíamos antes de realizar este trabajo?** La obesidad es un importante problema de salud en nuestro entorno. Las personas obesas tienen una mayor morbilidad cardiovascular. La pérdida de peso moderada tiene efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo cardiovascular, pero la adherencia de los pacientes a los programas de reducción de peso es escasa. No sabemos si las nuevas tecnologías (teléfonos móviles, Internet) pueden contribuir a la consecución de objetivos terapéuticos en el paciente obeso, al igual que ya se ha demostrado en otras patologías como la diabetes mellitus tipo 2 (Cebul RD, et al. *N Engl J Med.* 2011; 365: 825-33).

**¿Qué demuestra esta investigación?** Este estudio compara la efectividad de dos intervenciones para la pérdida de peso en la práctica clínica, una en la que se recibía apoyo remoto y otra en la que recibía apoyo personal (con sesiones grupales e individuales con personal sanitario) además del apoyo remoto. Al final del estudio (24 meses), la pérdida de peso fue significativa en los 2 grupos de intervención frente al grupo control, si bien, de cuantía absoluta moderada (entorno a 5 kg en dos años).

**¿Qué consecuencias se derivan de los hallazgos?** Este estudio muestra que Internet puede ser una herramienta útil para la pérdida de peso en la práctica clínica. La pérdida de peso no difirió significativamente entre las dos intervenciones (con y sin monitor personal), y además, la eficacia del apoyo a distancia fue particularmente notable gracias a la flexibilidad que ofrecía a los pacientes y monitores.

**¿Los resultados son aplicables a nuestro entorno?** Aunque en España el uso de Internet no se encuentra implantado en grandes capas de población, sin embargo, es previsible que las nuevas tecnologías tengan una difusión progresivamente creciente. El empleo de Internet para lograr objetivos de salud es un reto para ciertos programas que requerirá de la colaboración de profesionales diversos.

C. Calderón Sánchez  
Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Madrid,  
Hospital Universitario La Paz, Madrid, España  
Correo electrónico: [c.calderon@estudiante.uam.es](mailto:c.calderon@estudiante.uam.es)

doi:10.1016/j.rce.2011.12.011