

LA BIBLIOTECA COCHRANE PLUS  
2011 NÚMERO 1 ISSN 1745-9990



# MODELO TRANSTEÓRICO DE MODIFICACIÓN DIETÉTICA Y EJERCICIO FÍSICO PARA LA PÉRDIDA DE PESO EN ADULTOS CON SOBREPESO Y OBESOS

NIK AA TUAH, CRESSIDA AMIEL, SAMRINA QURESHI, JOSIP CAR, BALVINDER KAUR, AZEEM MAJEED

Esta revisión debería citarse como: Tuah N, Amiel C, Qureshi S, Car J, Kaur B, Majeed A. Modelo transteórico de modificación dietética y ejercicio físico para la pérdida de peso en adultos con sobrepeso y obesos (Revision Cochrane traducida). Cochrane Database of Systematic Reviews 2011 Issue 10. Art. No.: CD008066. DOI: 10.1002/14651858.CD008066

## RESUMEN

### Antecedentes

La obesidad es un problema mundial de salud pública. Desde hace tiempo las etapas de cambio del modelo transteórico se han considerado un enfoque de intervención útil en los programas de modificación del estilo de vida, pero se ha encontrado que su efectividad en la pérdida de peso sostenible en personas con sobrepeso y obesidad varía considerablemente.

### Objetivo

Evaluar la efectividad de las intervenciones dietéticas y con actividad física según el modelo transteórico, para lograr una pérdida de peso sostenible en adultos con sobrepeso y obesidad.

### Estrategia de búsqueda

Los estudios se obtuvieron a partir de búsquedas en múltiples bases de datos bibliográficas electrónicas. La fecha de la última búsqueda para Cochrane Library fue el número 10, 2010, para MEDLINE, diciembre 2010, para EMBASE, enero 2011 y para PSYCHINFO, enero 2011.

### Criterios de selección

Se incluyeron los ensayos si cumplían con los siguientes criterios: ensayos clínicos controlados con asignación aleatoria que utilizaron las etapas de cambio del modelo transteórico como modelo, marco teórico o guía para diseñar estrategias de modificación del estilo de vida, principalmente el ejercicio físico y la dieta versus una intervención de comparación con atención habitual; una de las medidas de resultado del estudio fue la pérdida de peso; y los participantes fueron adultos con sobrepeso u obesidad.

### Obtención y análisis de datos

Dos investigadores aplicaron de forma independiente los criterios de inclusión a los estudios identificados y evaluaron el riesgo de sesgo. Cualquier desacuerdo se resolvió mediante debate o consulta con un tercero. Se realizó un análisis descriptivo para la revisión.

### Resultados principales

Un total de cinco estudios cumplieron los criterios de inclusión y un total de 3910 participantes fueron evaluados. El número de participantes asignados al azar a los grupos de intervención fue 1834 y 2076 se asignaron al azar a los grupos control. El riesgo de sesgo general fue elevado. Los ensayos variaron en cuanto a la duración de la intervención de seis semanas a 24 meses, con una duración mediana de nueve meses. Se encontró que la intervención tuvo una repercusión limitada sobre la pérdida de peso (cerca de 2 kg o menos) y otras medidas de resultado. No hay pruebas definitivas acerca de la pérdida de peso sostenible. Sin embargo, las etapas de cambio del modelo transteórico y una combinación de actividad física, dieta y otras intervenciones tendieron a producir resultados significativos (en particular, un cambio en la actividad física y la ingesta dietética). Las etapas de cambio del modelo transteórico no se utilizaron de forma consistente en los ensayos como marco teórico para la intervención. La muerte y el aumento de peso son los dos eventos adversos informados en los ensayos incluidos. Ninguno de los ensayos informó la calidad de vida relacionada con la salud, la morbilidad ni los costes como medidas de resultado.

### Conclusiones de los autores

Las etapas de cambio del modelo transteórico y una combinación de actividad física, dieta y otras intervenciones dieron lugar a una pérdida de

peso mínima y no hubo pruebas definitivas de pérdida de peso sostenible. La repercusión de las etapas de cambio del modelo transteórico como marco teórico para la pérdida de peso puede depender de la forma en la que se utiliza como marco para la intervención y si se utiliza en combinación con otras estrategias como la dieta y las actividades físicas.

### **Resumen en términos sencillos**

#### **Modelo transteórico de modificación dietética y ejercicio físico para la pérdida de peso en adultos con sobrepeso y obesos.**

La obesidad (índice de masa corporal superior a  $30 \text{ kg/m}^2$ ) y el sobrepeso (índice de masa corporal de  $25 \text{ kg/m}^2$  a menos de  $30 \text{ kg/m}^2$ ) son aspectos de la salud pública cada vez más importantes, y contribuyen a problemas de salud graves y a importantes costos económicos en todo el mundo. El índice de masa corporal es una medida común que se utiliza para clasificar el sobrepeso y la obesidad en las poblaciones y los individuos adultos, y cumple con las normas de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se define como el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros.

En general, los programas de pérdida de peso tienden a incluir intervenciones dietéticas y con actividad física. El modelo de "Etapas de cambio" se puede utilizar como marco para planificar estas intervenciones en ámbitos hospitalarios y comunitarios. Este modelo describe las cinco etapas que atraviesa una persona cuando cambia de una conducta no

saludable a una saludable. El modelo de etapas de cambio es fundamental para lo que se conoce como "Modelo transteórico", a través del cual se evalúa la disposición de una persona al cambio. En esta revisión se evaluó el uso de las etapas de cambio del modelo transteórico en los programas de control del peso para adultos con sobrepeso y obesidad, en cuanto a los efectos sobre la pérdida de peso y el cambio conductual con respecto al ejercicio físico y la dieta. En la revisión se incluyeron cinco ensayos y se evaluaron 3910 participantes, 1834 participantes se asignaron al azar a los grupos de intervención y 2076 a los grupos control. Los ensayos variaron en cuanto a la duración de la intervención (de seis semanas a 24 meses), con una duración mediana de nueve meses. El uso de las etapas de cambio del modelo transteórico dio lugar a una pérdida de peso mínima (cerca de 2 kg o menos) y no hubo pruebas definitivas de pérdida de peso sostenible en los participantes. Sin embargo, se observaron otras medidas de resultado positivos significativos como el cambio en la conducta con respecto a la actividad física y la ingesta dietética. El aumento de peso fue uno de los eventos adversos. Los ensayos no informaron otras medidas de resultado importantes como la calidad de vida relacionada con la salud, la morbilidad ni el coste. La repercusión de las etapas de cambio del modelo transteórico para la pérdida de peso puede depender de la forma en la que se utilizan en combinación con otras estrategias y, por lo tanto, se necesitan más estudios de investigación rigurosos sobre esta estrategia de intervención potencialmente valiosa.