

## LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO, ASIGNATURA PENDIENTE DE LOS MÉDICOS ESPECIALISTAS EN OBESIDAD

- *Desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) se recuerda que la prescripción de ejercicio físico debe hacerse de manera individual atendiendo a las características, estado físico y capacidad de adaptación y respuesta del propio paciente*
- *El objetivo principal debe ser lograr la adherencia del paciente obeso al programa físico y conseguir una frecuencia semanal*
- *De manera preliminar deberá hacerse una valoración inicial del paciente ya que su IMC, perímetro de cintura y co-morbilidades asociadas condicionarán el tratamiento físico que se le prescribirá*
- *Desde la SEEDO se recuerda también que la dieta, la terapia conductual, la terapia de apoyo grupal y la terapia educativa son las herramientas más eficaces de las que disponen los médicos especialistas en obesidad para luchar contra esta enfermedad*

**Madrid, 03 de febrero de 2016.** La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) ha puesto en marcha un curso itinerante a través del cual ofrece a los médicos especialistas o interesados en obesidad un enfoque práctico sobre esta patología. A través de la impartición de talleres teórico-prácticos, la SEEDO busca actualizar los conocimientos de los médicos en materia de prescripción de ejercicio a pacientes obesos ya que desde la Sociedad se reconoce que es la gran asignatura pendiente de estos profesionales sanitarios.

*“A la hora de prescribir ejercicio físico todo profesional debe tener presente que el principal objetivo es lograr la adherencia del paciente obeso al programa físico y conseguir una frecuencia semanal”,* indica el Dr. Diego Bellido, vicepresidente de la SEEDO. De ahí que el ejercicio físico deba ser prescrito de manera individual atendiendo a las características, estado físico y capacidad de adaptación y respuesta del propio paciente.

De manera preliminar deberá hacerse una valoración inicial del paciente para determinar tanto la conveniencia del tratamiento como las consideraciones propias en cada caso. Se deberá, por tanto, tener en cuenta tanto el IMC, como el perímetro de cintura pero también las co-morbilidades asociadas. *“No podemos olvidar que hay pacientes obesos que pueden padecer enfermedades vinculadas al exceso de peso como diabetes, hipertensión, artritis... que condicionarán decisivamente la prescripción del ejercicio físico según el tipo de patología”,* afirma el vicepresidente de la SEEDO.



## **Ejercicio eficaz en la obesidad**

Desde la SEEDO se incide en el hecho de que para reducir el peso corporal en la obesidad es necesario incrementar el consumo energético mediante el trabajo de fuerza y la actividad física diaria.

El primero de ellos es fundamental ya que aumenta la masa muscular incrementando el metabolismo basal que es la energía que necesita cada día el cuerpo para ejecutar sus procesos vitales. De esta forma cuanto mayor masa muscular esté activa, mayor será el gasto energético que invierte el organismo en mantener las funciones metabólicas. De este modo aunque durante el entrenamiento de fuerza no se consuman muchas calorías, sí que se logra elevar el metabolismo basal para quemar grasa a medio y largo plazo.

Por su parte la actividad física diaria ayuda a incrementar el gasto energético, sin embargo sus efectos se producen únicamente durante la realización del ejercicio. De ahí que sea necesario combinarlo con ejercicio de musculatura para mantener la quema de calorías después de hacer deporte.

Los pacientes obesos que realicen ejercicio físico notarán como aumentan su gasto energético, como reducen la ingesta calórica ya que el deporte ayuda a disminuir la sensación de hambre y como mejoran notablemente su perfil metabólico.

## **Dieta saludable y atractiva**

En el marco del curso teórico-práctico de obesidad, desde la SEEDO se recuerda también que el tratamiento de la enfermedad debe ser integral. Para intentar atajar la ya conocida como epidemia del siglo XXI, el Dr. Bellido recuerda que los profesionales médicos deben echar mano de las vías de abordaje que tienen a su alcance para intentar cambiar los estilos de vida de población. La dieta, la terapia conductual, la terapia de apoyo grupal y la terapia educativa son a día de hoy las herramientas más eficaces de las que disponen los médicos especialistas en obesidad para luchar contra esta enfermedad.



**SEEDO**

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad