

## NOTA DE PRENSA

### *Conclusiones Jornadas Ejercicio Físico y Salud en personas con obesidad*

## Las tecnologías digitales, un colaborador estratégico para fomentar la actividad física

- *En la reunión se ha llamado la atención sobre la importancia del movimiento diario y el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con obesidad*
- *La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, con la colaboración de TechnoGym y Altafit han reunido virtualmente a cerca de un millar de profesionales en estas jornadas*
- *Desde SEEDO se valora positivamente el papel de los gimnasios y centros deportivos, que incorporan programas protocolizados y expertos acreditados, en la prevención y control de la obesidad*
- *Nuevas tecnologías pueden ayudar a que muchas personas con obesidad que no se sienten cómodas en los centros deportivos puedan realizar ejercicio en casa sin miedo y con seguridad*
- *A mayor actividad física, menor riesgo de muerte prematura y enfermedad*

Madrid, 4 de octubre 2021- **Los adultos pasan un promedio de más de ocho horas al día sentados.** Algunos informes recientes muestran que **el comportamiento sedentario ha aumentado más de tres horas desde que se produjo la pandemia.** Ante esta situación, se prevé una notable extensión de la epidemia de obesidad en todo el mundo, con un esperado aumento de casos que puede tener consecuencias nefastas para la salud pero que puede atajarse de forma eficaz con el seguimiento de sencillas rutinas de ejercicio físico.

Así se ha puesto de manifiesto este fin de semana en el marco del [\*\*I Jornadas de Ejercicio Físico y Salud para personas con Obesidad\*\*](#), que ha reunido on line a más de 950 profesionales de la salud (médicos, entrenadores, fisioterapeutas y nutricionistas), en un entorno virtual para exponer **la importancia del movimiento diario y el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con obesidad.**

Las jornadas han sido organizadas por el grupo de trabajo de ejercicio físico de la Sociedad Española de Obesidad (GTE-SEEDO), contando con el apoyo de los líderes mundiales en salud y bienestar TechnoGym y de la red de gimnasios Altafit. Esta colaboración, como indica el **Dr. Javier Butragueño**, coordinador de las jornadas y del GTE-SEEDO, *“pone de manifiesto el interés por ampliar la colaboración entre la SEEDO, y los distintos profesionales de la salud que integran esta asociación, y las empresas que centran su labor en promover la actividad física para mejorar la salud y combatir las enfermedades crónicas”.* Según añade, *“estamos trabajando por reforzar la información*

*crítica basada en evidencia sobre la actividad física en personas con obesidad y ayudar a las personas de todo el mundo a vivir vidas más prolongadas y saludables".*

En este contexto, la alianza de SEEDO con TechnoGym y Altafit pone el acento en **desarrollar estrategias en conjunto que permitan a la población tener un acceso amplio, fácil, económico y con especialistas en ejercicio y obesidad** para poder hacer recomendaciones de ejercicio desde las consultas médicas y centro deportivos.

## **Entre las principales conclusiones de las jornadas de ejercicio físico y salud que podemos destacar:**

**El ejercicio es Medicina. ¿Es ético no prescribir ejercicio?** *Fran Ortega. Doctor en Ciencias Médicas y Fisiología del ejercicio. Codirector del grupo de investigación PROFITH*

- Aunque seamos sedentarios, si aumentamos la actividad física podemos disminuir el riesgo de mortalidad
- Los principales estudios muestran que a mayor actividad física, menor riesgo de enfermedad
- Todas las intensidades de ejercicio cuentan; de hecho, la actividad ligera también muestra beneficios en la salud, y así se ha reflejado en las nuevas guías de la Organización Mundial de la Salud con el lema [“Every move Count”](#)
- Cuando utilizamos tecnología para medir la actividad física, se observa que existe un mayor beneficio, incluso aunque se realice actividad física ligera
- El coste que tiene para la salud ser activo o no también tiene un impacto económico enorme. Estimaciones conservadoras muestran que la inactividad física tiene un coste de 53.000 millones/año, debido a las enfermedades asociadas
- Si conseguimos reducir la inactividad física un 10%, podríamos reducir en 500.000 las muertes al año
- Las nuevas pautas recomiendan al menos 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidades, y un promedio de 60 minutos por día para niños y adolescentes

**Rol del ejercicio físico en las personas con asma y obesidad.** *Felipe Isidro. Catedrático de Educación Física. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEFC, Universidad de Barcelona)*

- La obesidad aumenta el riesgo de asma hasta en un 95% e incrementa su gravedad
- Asma y obesidad son dos enfermedades que se retroalimentan
- El asma y la obesidad comparten comorbilidades comunes como la apnea obstructiva del sueño o el reflujo gastroesofágico
- Un 5-10% de reducción de peso graso ayuda a controlar el asma
- El asma no es un factor limitante para hacer ejercicio

- Si el paciente necesita caminar, necesita resistir la gravedad, por lo tanto, debemos tener una buena condición muscular para tener una buena respuesta
- El entrenamiento de fuerza dos días a la semana es fundamental para mejorar la salud de las personas con obesidad y asma

**Mitos y realidades del concepto de balance energético.** *Pedro J Benito Peinado. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor de Fisiología del Ejercicio y de Musculación y métodos de entrenamiento.*

- El balance energético es uno de los factores clave para mantener un buen estado de salud. Este indicador señala la relación existente entre la energía que incorpora al cuerpo a través de los alimentos y bebidas que consumen y la energía que gasta el organismo en sus funciones vitales.
- Este indicador varía en función de aspectos como la edad, el nivel de actividad física, el sexo o la composición corporal, etc.
- Los bebés tienen una tasa metabólica más alta, con un requerimiento energético preponderante durante los primeros meses de vida, y un pico al llegar al año de edad, donde queman calorías un 50% más rápido que un adulto. Posteriormente el metabolismo se ralentiza aproximadamente un 3% por año, hasta que llega a los 20 años, y luego se estabiliza y permanece constante durante los 30, 40 y 50 años. Solo después de los 60 años comienza a desacelerarse, pero a una tasa de menos del 1% anual, es decir, menos de lo que se creía hasta ahora.

**Entrenamiento online en personas con obesidad. Pandemia y post-pandemia.** *Javier Butragueño. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Coordinador del grupo de trabajo de ejercicio de la SEEDO*

- Nos enfrentamos a un gran reto para conseguir que el entrenamiento online sea seguro y debemos hacer una política correcta para desarrollar sesiones online en directo, pregrabadas, sesiones disponibles en Youtube o Instagram
- Durante la pandemia no pudimos hacer nada, fue un caos en cuanto a la prescripción del ejercicio. Por eso, hay que regularlo con la ayuda del Consejo General de la Educación Física y Deportiva Enlace: <https://www.consejo-colef.es/post/covid19-medios-comunicacion>
- A mejor condición física, disminuye el riesgo de hospitalización, independientemente de la edad, el género y la obesidad
- Los entrenamientos online bien dirigidos por profesionales pueden ayudar a eliminar las principales barreras para la práctica deportiva, que son la falta de tiempo, la autodisciplina y el clima
- La innovación y las nuevas tecnologías, aportadas por empresas como Technogym, pueden ayudar a que muchas personas con obesidad que no se sienten cómodas en los centros deportivos puedan realizar ejercicio en casa sin miedo y con seguridad

**Obesidad Infantil: una pandemia donde el ejercicio físico puede ayudar.** *Gilberto Pérez. Doctor en Medicina por la Universidad de Alcalá. Médico especialista en Endocrinología y Nutrición, y Pediatría*

- Debemos evitar las etiquetas en el niño con obesidad
- Sólo el 8% de los padres piensan que su hijo tiene exceso de peso; sin embargo, un 27,7% de adolescentes tiene sobrepeso y un 6,2% obesidad.
- Las principales causas que influyen en la obesidad infantil son el nivel educativo de los padres, el nivel de ingresos, el acceso a alimentos sanos, la posibilidad de hacer ejercicio en el barrio y la etnia.
- El ambiente familiar, social y la política de salud influyen en el desarrollo de la obesidad, que se ha multiplicado por diez en los últimos 40 años

**Cristina Cadenas Sánchez.** *Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigadora en el grupo PROFITH*

- Según un estudio, los niños clasificados como “en forma” tenían mayor cantidad de materia gris, materia blanca y, en general, cerebros más grandes que aquellos niños que estaban en “baja forma”
- Tanto la capacidad aeróbica como la fuerza o la velocidad estarían relacionadas con la cantidad de materia gris y blanca del cerebro en niños con sobrepeso u obesidad

**Obesidad y Ejercicio Físico: ¿en qué nos hemos equivocado?** *Juan Ramón Heredia. Profesor de la Universidad Alfonso X el Sabio. Máster Investigación Medicina Clínica*

- La obesidad va a seguir creciendo, según las proyecciones para 2030
- [Se estimaron 23.500.000 casos de exceso de peso en 2016](#), cuyo sobrecoste médico directo supuso 1.950.000.000 euros/año. De mantenerse la tendencia, entre 2016 y 2030 aparecerán 3.100.000 nuevos casos de exceso de peso, y se alcanzará en 2030 un sobrecoste médico directo de 3.000 millones de euros/año
- La definición de obesidad deber reconsiderar la calidad de la masa muscular para conocer la situación real de las personas que tienen esta enfermedad
- Podría existir una disfunción mitocondrial en las personas con obesidad que podría solucionarse con el ejercicio, combinando el entrenamiento aeróbico y el entrenamiento de fuerza al menos dos días a la semana
- Durante muchos años el entrenamiento se ha centrado en el aumento de la masa muscular, pero la clave es mejorar la función muscular y cómo se relaciona y conecta con otros sistemas del cuerpo
- El entrenamiento de fuerza es fundamental, pero no debe olvidarse el entrenamiento de resistencia
- Hay que individualizar los programas de entrenamiento para cada persona

**Obesidad y HIIT. De la ciencia a la práctica.** *Óscar Fumero. Lcdo. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*

- El entrenamiento de Alta Intensidad (*high intensity interval training*) es una herramienta fundamental para mejorar la salud de las personas con obesidad, pero no todas las personas están preparadas para poder realizarlo
- En el HIIT es fundamental la supervisión por educadores físicos deportivos especializados en obesidad. Además, deben estar conectados con el médico endocrino para poder adaptar correctamente el entrenamiento al plan de alimentación
- El principal objetivo del HIIT es mejorar el consumo de oxígeno, ya que un valor bajo reduce la esperanza de vida y aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias u otras comorbilidades asociadas a la obesidad
- Aunque el HIIT es un gran entrenamiento que puede producir grandes mejoras a nivel agudo y crónico, muchas personas cuando comienzan los programas de entrenamiento no tienen las adaptaciones necesarias para llevar a cabo este tipo de entrenamientos. Además, se debe conseguir la adherencia al programa durante el mayor tiempo posible
- Dos mensajes básicos:
  - 2 horas de entrenamiento a la semana no es suficiente, debemos movernos todos los días
  - Se debe individualizar el entrenamiento en cada persona, porque hay diferentes tipos de obesidades

**Cáncer y obesidad. ¿Cómo puede ayudar el ejercicio?** Soraya Casla.  
*Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Responsable Unidad Ejercicio Físico Oncológico en Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Investigadora especializada en cáncer en adultos y ejercicio físico*

- El exceso de peso aumenta su riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, así como el riesgo de que el cáncer reaparezca después del tratamiento
- Hay tumores que pueden aumentar un 60% el riesgo con el exceso de peso
- La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer en hombres un 11,9%, y un 13,1% en mujeres
- El exceso de peso aumenta los niveles de las hormonas insulina y el factor de crecimiento insulínico 1 (*Insulin Growth Factor-1, IGF-1*). Demasiada cantidad de esta hormona puede contribuir al desarrollo de algunos tipos de cáncer
- Mantener un peso correcto es básico para prevenir el cáncer
- El aumento de peso mundial incrementa la incidencia en jóvenes de tumores como el de riñón, el de útero y el de colon
- La obesidad disminuye la respuesta al tratamiento en pacientes metastásicos
- En pacientes con cáncer de mama, la obesidad aumenta entre un 42-46% el riesgo de recaída a 5-10 años post diagnóstico; aquellas pacientes que aumentan más de un 5% de peso previo tienen un aumento significativo de la mortalidad
- En la unidad de ejercicio de la AECC, en un análisis de 500 personas, se observa que el 55% de los pacientes tiene un exceso de peso
- La obesidad aumenta los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos
- Muchas personas no llegan con obesidad a los tratamientos, pero sí terminan con un exceso de peso debido al tratamiento; por eso motivo, el ejercicio es fundamental para prevenir y controlar el mantenimiento del peso y la mejorar de la condición muscular

**Ciclo hormonal, obesidad y entrenamiento en la mujer.** *Sergio Espinar. Graduado en Farmacia y en Nutrición humana y dietética // Ana Belén Peinado Lozano. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Directora del Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte e Investigadora Principal del proyecto IRONFEMME.*

- Los profesionales del ejercicio debemos comenzar a medir correctamente el ciclo menstrual para adaptar los entrenamientos a las necesidades de las mujeres
- En la mayoría de los estudios científicos no se ha tenido en cuenta el ciclo menstrual, lo que eleva el riesgo de sesgos en los resultados
- Cuando la disponibilidad energética es muy baja (como en las dietas restrictivas muy severas que se hacen para perder peso, el hipotálamo detecta esa deficiencia y produce cambios fisiológicos de ahorro de energía). Esto produce:
  - Mayor riesgo de lesión
  - Menor rendimiento y concentración
  - Menos respuesta adaptativa al entrenamiento
  - Menor fuerza muscular
  - Aumento de la osteoporosis
  - Problemas de fertilidad
- El impacto del entrenamiento y la nutrición en el ciclo menstrual es fundamental. La nutrición puede aportar un beneficio aproximadamente del 30%, sin embargo, la contracción muscular hará que se regule todo el sistema metabólico a través de ese efecto antiinflamatorio del ejercicio.
- Los estrógenos son fundamentales para la pérdida de peso en mujeres; por ese motivo, debemos controlar el ciclo menstrual y saber si existe algún problema hormonal
- En mujeres con obesidad, el ciclo menstrual se puede alargar a periodos de más de 36 días
- El exceso de grasa en las caderas no es tan peligroso como la grasa a nivel visceral. Hay que este mensaje para que mentalmente las mujeres no se centren tanto en la imagen y sí en la salud metabólica.

**Embarazo, endocrinología y ejercicio.** *Cynthia González Médica especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital General Universitario Gregorio Marañón // Lidia Romero. Doctora en Biomedicina - AF y Salud. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Dir. Académica y docente OWA. Entrenadora personal especialista en embarazo y postparto*

- Entrenar durante el embarazo es importante no solo para la madre, sino para el desarrollo correcto para el hijo
- En mujeres con obesidad, habrá un aumento de la resistencia a la insulina y puede hacer aumentar la diabetes gestacional
- Hay que sensibilizar a la mujer sobre la problemática del exceso de peso durante el embarazo, y que el ejercicio ayuda a controlar el peso y generar grandes beneficios a nivel metabólico
- La práctica de ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales de cualquier embarazo; también en el último trimestre
- Las mujeres embarazadas españolas redujeron hasta en un 30% su actividad física en el período de confinamiento

- El ejercicio en embarazadas actúa como factor preventivo ante la diabetes gestacional, y mejora el control de la glucosa en sangre de las ya diabéticas.
- Diversos estudios han evidenciado que la práctica de ejercicio durante el embarazo evita que problemas de peso en los pequeños
- Se debe realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana o 30 min al día como mínimo durante el embarazo. Debe haber estímulos de fuerza, resistencia y habilidades de equilibrio y coordinación

**El papel del sistema óseo en la obesidad.** Walter Suárez Carmona. Graduando en Fisioterapia. Investigador en la Facultad de Ciencias del Deporte Pablo de Olavide (Sevilla)

- El hueso es un tejido desconocido y poco controlado por los profesionales de la salud; sin embargo, tiene un papel fundamental en el metabolismo de las personas con obesidad
- La mayoría de las personas alcanzan su densidad ósea máxima alrededor de los 30 años; después, la remodelación ósea continúa, pero se pierde ligeramente más densidad ósea de la que se gana
- La probabilidad de padecer osteoporosis depende de la cantidad de densidad ósea que se alcance antes de los 30 años y de la rapidez con que se pierda
- El entrenamiento de fuerza es fundamental para mantener el tejido óseo
- Somos capaces de mejorar el tejido óseo en personas de 80 años en los últimos, lo que significa que en personas de 40-50 años también puede mejorarse con ejercicio. Esto es una gran noticia para nuestra salud.
- Perder peso nos hace perder masa ósea, y debemos tener paciencia para recuperar esta densidad. Sin embargo, si no le damos un estímulo correcto, no volverá a valores correctos y tendremos un problema en el futuro
- El tipo de ejercicio que se propone: ejercicios de resistencia con intensidad vigorosa y ejercicios de fuerza, intentando cubrir una gran variedad de movimientos para implicar a todo el sistema musculoesquelético

**El músculo como sistema endocrino y su papel en la salud.** *Ismael Galancho Reina. Diplomado en Educación Física por la Universidad de Granada y Técnico Superior en Dietética en Málaga. MBA Sport Management en Barcelona (Unisport). Máster en Nutrición y Salud por la Universidad de Cataluña*

- Siempre hemos contemplado el músculo como sostén del esqueleto, y como un elemento dinámico que favorece el movimiento. Sin embargo, desde hace unos años, sabemos que el músculo en movimiento (no en reposo) produce una serie de sustancias a las que se les dio el nombre de mioquinas
- El hecho de que el músculo esquelético sea el órgano más grande de nuestro cuerpo, que su secreción esté relacionada con su actividad (con la implicación de control voluntario que conlleva) y que, a su vez, pueda ejercer gran influencia en el metabolismo de tejidos y órganos abre la puerta a 'un nuevo mundo de posibilidades', tanto en lo relativo a la comprensión de nuestra fisiología como a posibles aplicaciones terapéuticas
- El ejercicio físico tiene propiedades antiinflamatorias y ejerce un efecto positivo sobre enfermedades como la diabetes tipo 2, arterioesclerosis,

insulinorresistencias, neurodegeneración, crecimiento de algunos tipos de tumores

- Realizar ejercicio y mantener la masa muscular pueden ayudar a combatir numerosas enfermedades crónicas y paliar los efectos del sedentarismo
- El entrenamiento físico disminuye la masa del tejido adiposo visceral. La mioquina IL-6 tiene efectos reguladores en el metabolismo de los lípidos y la glucosa, y también juega un papel importante en la miogénesis (formación de tejido muscular)
- Los músculos y los huesos están estrechamente relacionados durante el crecimiento y desarrollo.
- La mioquina miostatina produce un aumento de la masa ósea y reduce la formación de osteoclastos y destrucción ósea.

### **Sobre Technogym**

La innovación desarrollada por *Technogym* dentro del Wellness difunde un estilo de vida con un eslogan claro "[“Lets/s move for a better word”](#)”, una forma de vida orientada al ejercicio regular, la alimentación saludable y un enfoque mental positivo. Estel fabricante de equipamiento ha lanzado la plataforma CRM Mywellness 6.0 y la Technogym App, que se presenta como una solución para conectar a la sociedad con el ejercicio y tener a disposición las mejores herramientas y los mejores entrenadores en cualquier momento.

Technogym está implicado con la salud con su movimiento Let's Move, el mayor evento de fitness del mundo que reúne a millones de personas para celebrar el ejercicio físico y la salud. Todos los días 50 millones de personas entrenan con Technogym, tanto en casa como en miles de gimnasios, hoteles, escuelas, centros médicos e instalaciones corporativas de todo el mundo.

### **Sobre la SEEDO**

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) es una sociedad científica multidisciplinar centrada en el estudio, divulgación, formación de los profesionales de la salud, prevención y tratamiento de todos los aspectos relevantes relacionados con los problemas de exceso de peso. Entre sus aportaciones destacan consensos, guías de práctica clínica, tratados, cursos de formación y congresos. La existencia de una revista científica abierta a la difusión de trabajos científicos es uno de los aspectos más destacados.

Además, consciente de que el problema de salud de la obesidad no sólo implica a las estructuras sanitarias, la SEEDO contempla entre sus retos de futuro lograr una mayor implicación del colectivo de pacientes afectados y una difusión más amplia en las redes sociales adaptándose a las nuevas tecnologías de la información, pero garantizando siempre el máximo rigor científico y unas prácticas clínicas basadas en las mejores evidencias.

Links a las mesas redondas que están en abierto:

1ª Mesa Redonda: <https://youtu.be/hR1mwJOq11g>

2ª Mesa Redonda: <https://youtu.be/aEr6vpisYXU>

3ª Mesa Redonda: <https://youtu.be/h0F1qeHvDq0>

**Para más información:**

<https://www.seedo.es>; <https://www.ejercicioseedo.com>

Paco Romero: [pacoromeroperiodista@gmail.com](mailto:pacoromeroperiodista@gmail.com). Telf. 639.64.55.70