

LA COMBINACIÓN DE DIETA HIPOCALÓRICA CON PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO, MÉTODO EFICAZ PARA MEJORAR LA SALUD DE PACIENTES OBESOS

- Así lo constata el primer ensayo clínico en adultos españoles llevado a cabo por el grupo del Dr. Benito Peinado, miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).
- Del estudio se desprende que es esencial dotar a los participantes de conocimientos y habilidades que le permitan llevar a cabo un cambio gradual pero permanente en su conducta alimentaria.
- Desde la SEEDO se recuerda la importancia de realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayor parte de los días de la semana, si no todos, para reducir el sedentarismo.

Madrid, 29 de abril de 2015.- El Grupo de Investigación del LFE Research Group del Dr. Benito Peinado, socio de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), ha diseñado el **primer ensayo clínico en adultos españoles** para examinar el efecto de la actividad física combinada con dieta hipocalórica en la modificación del peso y la composición corporal de los pacientes obesos. Los resultados del estudio demostraron que **combinar dieta hipocalórica con diferentes programas de entrenamiento y recomendaciones de actividad física resulta eficaz en la pérdida de peso y reducción de masa grasa en las personas con obesidad.**

Metodología del ensayo clínico

Para la realización de este ensayo clínico se reclutaron **98 pacientes con obesidad**, (48 hombres y 48 mujeres), de entre 18 a 50 años, que participaron en un **programa supervisado de 22 semanas**. La muestra se distribuyó aleatoriamente en **cuatro grupos** (entrenamiento de fuerza, entrenamiento de resistencia, fuerza combinada con entrenamiento de resistencia y recomendaciones de actividad física), siguiendo todos ellos la misma dieta hipocalórica. La novedad del estudio reside en el profundo estudio de las variables de ejercicio y el control por especialista del ámbito de las ciencias del Deporte en estrecha colaboración con médicos y endocrinos especializados.

Tanto al principio como al final del estudio, los investigadores evaluaron las variables de actividad física y dietética a través de cuestionarios validados. Los resultados obtenidos confirmaron que los cuatro grupos aumentaron su actividad física total por semana durante la intervención, independientemente del programa de actividad física que llevaron a cabo.



Educación nutricional, fundamental para lograr cambios en la conducta alimentaria

Un meta-análisis reciente mostró que una dieta hipocalórica, alta en proteínas y baja en grasa proporciona beneficios modestos en la composición del peso corporal en comparación con una dieta baja en grasas y con proteínas estándar. Partiendo de estas pruebas, **los investigadores diseñaron una dieta equilibrada hipocalórica *ad hoc* para este estudio en la que el 30% de la energía provenía de la grasa, el 20% de las proteínas y el 50% de los carbohidratos.**

Además, a todos los pacientes se les informó de la importancia de la calidad de la dieta durante las sesiones de educación nutricional. ***“Es esencial dotar a los participantes de conocimientos y habilidades que le permitan llevar a cabo un cambio gradual pero permanente en su comportamiento alimenticio”***, explica el Dr. Benito.

Reducir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física, objetivos estratégicos

Además del aumento de la obesidad, el sedentarismo en edad adulta puede estar asociado también con un aumento de la mortalidad. En el presente estudio, todos los programas de actividad contribuyeron a aumentar la actividad física de los participantes.

“Hay que adaptar los programas de ejercicio físico a la capacidad y salud de cada paciente ya que sólo así se conseguirá un aumento gradual y seguro de su actividad”, afirma el Dr. Benito.

Desde la SEEDO se recuerda la importancia de que las personas de todas las edades realicen entre 30 y 60 minutos de actividad física de intensidad moderada (como caminar a paso ligero), la mayor parte, si no todos los días de la semana. ***“De hecho es importante buscar ejercicios que se puedan integrar fácilmente en la vida diaria de las personas para que resulte más sencillo reducir su inactividad sin riesgo de trauma”***, concluye el doctor.