Rev Esp Cardiol. 2018;71(Supl 1): 1318

Revista Española de Cardiología

6050-665. MEJORÍA PRECOZ DEL PERFIL METABÓLICO, EDAD METABÓLICA, Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS JÓVENES CON OBESIDAD Y SOBREPESO, MEDIANTE UN PROGRAMA BASADO EN DIETA Y EJERCICIO

Raúl Gascueña Rubia[1], David Jiménez Virumbrales[1], Daniel Corrochano Diego[1], Laura Gómez Paredes[2] y Juan Muñoz Gutiérrez[2], del [1]Hospital Severo Ochoa, Leganés (Madrid) y [2]Servicio Médico Ciudad Financiera BSantander, Boadilla (Madrid).

Resumen

Introducción y objetivos: La grasa visceral incrementa el riesgo cardiovascular. La dieta y el ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre el perfil metabólico, pero su efecto precoz, y el peso de cada uno de estos factores sobre la composición corporal no se han estudiado suficientemente en pacientes obesos o con sobrepeso.

Métodos: 509 trabajadores de una entidad financiera, con obesidad o sobrepeso aceptaron participar en un programa de 6 meses de duración, consistente en una dieta personalizada, un programa de ejercicio monitorizado, junto a tratamiento hipotensor o hipolipemiante en caso necesario. Se compararon los valores de presión arterial, frecuencia cardiaca, valores antropométricos, bioquímica sanguínea, y parámetros de composición corporal y edad metabólica obtenidos mediante bioimpedanciometría.

Resultados: Completaron el programa 190 personas (37,33%). La edad media fue 44,6 años, 74,2% varones. El índice de masa corporal (IMC) medio fue 32,3 (27-49,5). La obesidad y el sedentarismo estaban presente en el 68,4% y 57,9% respectivamente. Se obtuvo una reducción en el IMC del 10,1% (-1,3 – 24,3%) a los 6 meses en los pacientes cumplidores, con mejoría del perfil metabólico (colesterol LDL 136,3 frente a 120,4, colesterol HDLc 44,4 frente a 50,1, triglicéridos 120,3 frente a 89,3, glucemia 95,2 frente a 88 mg/dl), de la edad metabólica 56,6 frente a 50,2 años), porcentaje de grasa corporal (32,9 frente a 28,7%), de grasa visceral (12,8 frente a 10,2 kg), con una reducción en la masa muscular pese al programa de ejercicio (61,4 frente a 58,7 kg) (p 0,001 en todos los casos). En el análisis de regresión ajustado, la mejoría en la edad metabólica se explicaba por la reducción del IMC y triglicéridos, y el aumento de colesterol HDL. Mientras que la reducción porcentual del IMC predecía la reducción en el porcentaje de grasa corporal y visceral, el ejercicio predecía solo la reducción en el porcentaje de grasa corporal. La dieta y el tratamiento hipolipemiante fueron más importantes para explicar los cambios en el perfil metabólico.

Conclusiones: Un programa de salud de 6 meses basado en dieta y ejercicio, en pacientes jóvenes obesos y con sobrepeso, mejoró el IMC, el perfil metabólico, la edad metabólica estimada y la composición corporal en solo 6 meses en aquellos pacientes cumplidores. La dieta y la pérdida de IMC obtenida fueron mejores predictores que el ejercicio para conseguir este efecto. La tasa de abandonos fue alta.