



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

200606501

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO

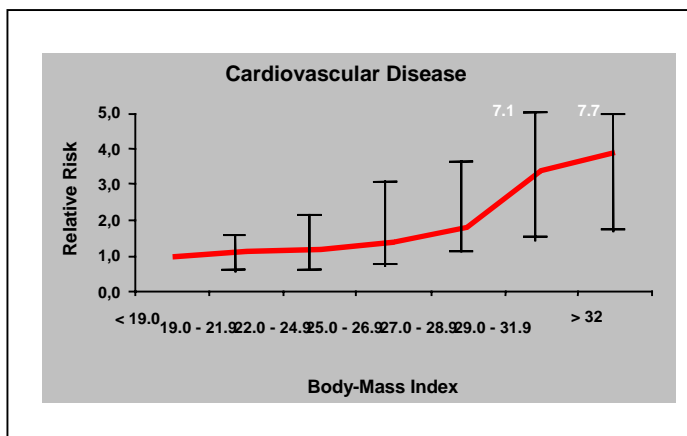
¿Existen milagros contra la obesidad?

Dr. Carlos de Teresa

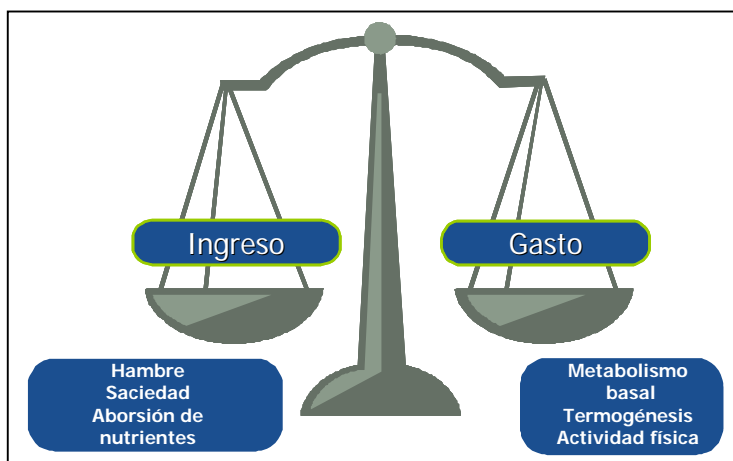
**Vejer de la Frontera (Cádiz)
2 de junio de 2006**

Prevención de la obesidad a través del ejercicio físico

- La obesidad es una enfermedad cuya incidencia ha ido aumentando en las últimas décadas de forma alarmante, incluso en la población de menor edad, que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y secundariamente la mortalidad.

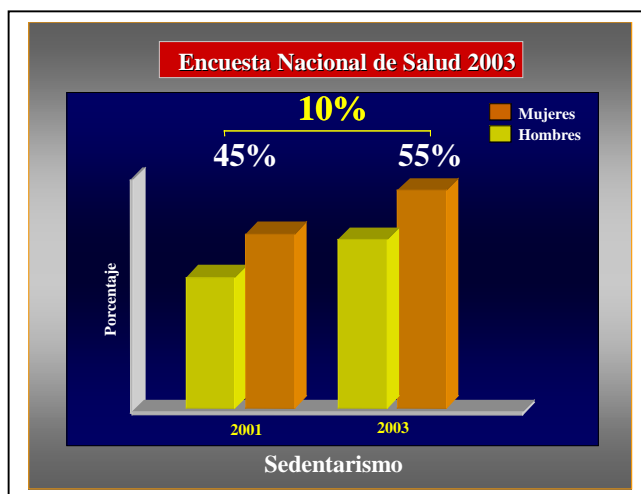


- El aumento del peso corporal se produce, en la mayoría de los casos, por un desequilibrio entre el aumento de la ingesta de calorías a través de los nutrientes, y una reducción del gasto calórico por las actividades diarias.



- El aumento creciente del sedentarismo y los desequilibrios nutricionales son una de las principales causas del aumento del sobrepeso en nuestra población, si bien la génesis de la obesidad es un proceso mucho más complejo en el que se implican factores genéticos, ambientales, hábitos de vida, etc.

Prevención de la obesidad a través del ejercicio físico



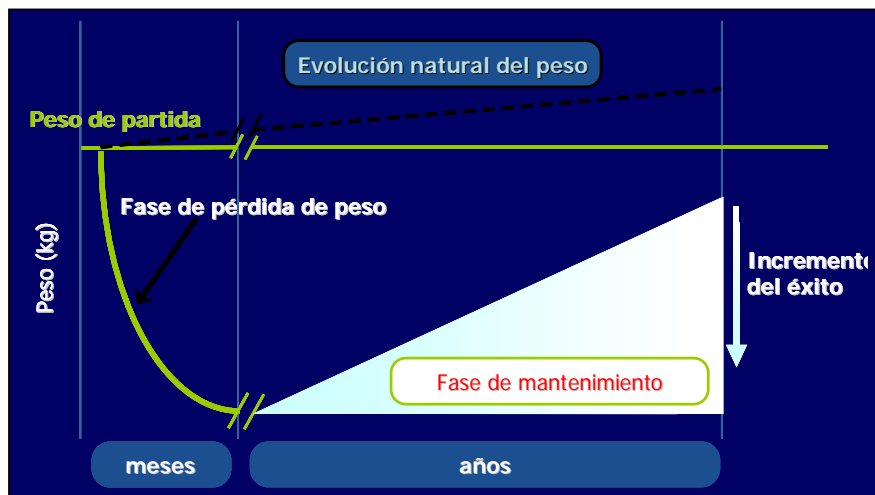
- Junto con este aumento, hemos asistido a un incremento de las ofertas de productos y métodos milagrosos frente a la obesidad, sin que la mayoría de ellos tenga un respaldo científico suficiente.

Característica	6-13 años (%)	14-17 años (%)	18-24 años (%)
Actividades sedentarias			
7-12 horas/día	53	55	48
>2 horas/día de TV	17	27	12
Deporte escolar 2h/semana	53	46	
No deporte extraescolar	38	42	49
No practica deporte	16	22	38

- La promoción de un balance calórico negativo o déficit calórico, aumentando el gasto calórico y/o reduciendo la ingesta calórica con una dieta equilibrada, son los pilares centrales de las actuaciones para combatir la obesidad.
- La pérdida brusca de peso suele relacionarse más con pérdida de agua o incluso muscular, que con la reducción del peso graso.
- La reducción de peso debe ser progresiva, siendo lo más recomendable que la pérdida de peso no supere los 500 / 750 gr semanales.

Prevención de la obesidad a través del ejercicio físico

- La pérdida de peso se debería mantener al menos 6 meses para que el resultado sea suficientemente estable.



- Dentro de las modificaciones dietéticas, la reducción de la ingesta de grasa es la que cuenta con un mayor respaldo para conseguir un efecto de disminución de los depósitos de grasa.
- Las dietas hiperproteicas han mostrado reducciones de peso, pero con distintos efectos negativos, como por ejemplo la reducción de la masa muscular.
- Tanto las dietas milagro que ofrecen pérdidas rápidas de peso, como los productos que se atribuyen estos mismos efectos, no suelen tener una base científica que los respalde.
- Los únicos medicamentos que han mostrado un efecto beneficioso sobre la pérdida de peso graso han sido la sibutramina y el orlistat



Prevención de la obesidad a través del ejercicio físico

Sibutramina:

Inhibe la recaptación de serotonina y NORA

- *Sensación de saciedad*
- *Aumenta la termogénesis*

EFICACIA CLÍNICA DEMOSTRADA

- El aumento de la actividad física se debe hacer de forma progresiva y en relación a factores de riesgo adicionales (hipertensión, diabetes, dislipemia, etc.), el estado del aparato locomotor y la condición física de cada paciente.
- El ejercicio aeróbico más recomendado es el que implica grandes grupos musculares, y los aparatos de gimnasia para desarrollar musculatura específica contribuyen de manera indirecta a reducir peso, pues permiten ejercitarse mejor por el incremento del sistema muscular en general.