

# Efectos de un programa de ejercicio físico estructurado sobre los niveles de condición física y el estado nutricional de obesos mórbidos y obesos con comorbilidades.

*Floody, P. D., Navarrete, F. C., Elgueta, H. O., Díaz, M. C., Mayorga, D. J., & Poblete, A. O. (2016). Efectos de un programa de ejercicio físico estructurado sobre los niveles de condición física y el estado nutricional de obesos mórbidos y obesos con comorbilidades. Nutrición Hospitalaria, 33(2). doi:10.20960/nh.107*

## Abstract

**Introducción:** La obesidad mórbida es una enfermedad que debe ser tratada de forma integral (i.e., multi/interdisciplinar). Para esta condición la cirugía bariátrica es efectiva y segura en el tratamiento, sin embargo, a mayor peso preoperatorio podría aumentar la morbimortalidad.

**Objetivo:** El objetivo del estudio es determinar los efectos de un programa de tratamiento interdisciplinar sobre parámetros metabólicos, antropométricos y la condición física en candidatos a cirugía bariátrica.

**Material y métodos:** Un hombre y nueve mujeres con un promedio de 42,5 años de edad con obesidad mórbida ( $n = 3$ ) u obesidad y comorbilidades (diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipidemia, resistencia a la insulina) ( $n=7$ ) candidatos a cirugía bariátrica, fueron sometidos a ejercicio físico, apoyo psicológico y educación nutricional, tres veces por semana durante tres meses. Antes y 72 horas después de la última sesión de intervención se evaluó (en ayuno  $\geq 12$  horas): masa corporal, porcentaje de masa grasa, IMC, perímetro de cintura, condición física, glicemia, colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL y triglicéridos.

**Resultados:** Posterior a la intervención la masa corporal ( $p=0,004$ ), el IMC ( $p=0,002$ ), el porcentaje de masa grasa ( $p=0,047$ ) y la condición física ( $p=0,000$ ) presentaron cambios significativos. Las demás variables dependientes no presentaron cambios significativos, aunque tendieron a disminuir.

**Conclusiones:** Una intervención integral de frecuencia moderada y corta duración (i.e., tres sesiones/semana durante tres meses) permitiría reducir significativamente el peso y la grasa corporal, además de mejorar considerablemente la condición física en candidatos a cirugía bariátrica. Una mayor duración y/o frecuencia de intervención podría ser necesaria para modificar significativamente variables plasmáticas.

**Keywords:** Ejercicio físico, Obesidad mórbida, Condición física, Obesidad.

**Creado:** Miércoles, 13 de mayo 2020.