

Conferencias y Simposios

SEIS VOCES EN 10 MINUTOS

A) Estrategias para el descenso de peso en personas con diabetes mellitus tipo 2

Coordinadora: Dra. Mariela Echenique

Estrategias para prevenir reganancia de peso

Dra. Marianela Ackerman

Médica especialista en Medicina Interna y Nutrición, Magister en Diabetes; Directora del área Diabetes y Nutrición Centro Integral de Endocrinología y Nutrición (CIEN), Corrientes, Argentina

El éxito a largo plazo de los procedimientos bariátricos depende tanto de factores técnicos como de factores clínicos, motivacionales y comportamentales.

Si bien la cirugía bariátrica-metabólica es una herramienta eficaz en el arsenal terapéutico de la obesidad, la diabetes y de otras enfermedades crónicas, el 20-30% de los pacientes muestran resultados subóptimos, que incluyen no alcanzar la pérdida de peso deseada o recuperar peso.

El mayor desafío es adoptar los cambios requeridos en el estilo de vida. El mantenimiento exitoso del peso se asocia con un ritmo regular de comidas, incluyendo el desayuno, un estilo de vida físicamente activo y mayor autocontrol de los comportamientos.

Las conductas relacionadas con reganancia de peso a tres años fueron: discontinuar el control semanal de peso, continuar comiendo aún ante la señal de saciedad más de una vez por semana y el hábito del picoteo. Otros factores incluyen: falta de actividad física, baja autoestima, patrones de alimentación descontrolada o desordenada, y menor número de visitas médicas de seguimiento y de conductas de automonitoreo postoperatorio.

Además, la literatura sugiere que los resultados pueden predecirse por la reaparición o el desarrollo de patrones de alimentación disfuncionales después de la cirugía. El monitoreo continuo de factores conductuales es crucial para la detección temprana de comportamientos de riesgo para recuperar peso.

Se investigaron intervenciones psicológicas o de grupos de apoyo para promover el control del peso después de la cirugía, la actividad física y la adherencia a las recomendaciones, que resulta en conductas alimentarias menos desadaptativas y un mejor funcionamiento psicosocial, apoyando la pérdida de peso o revertiendo la tendencia a recuperarlo. Más allá de la intensidad de las intervenciones, los pacientes con actividad física ≥ 150 min/semana tienen mejor control de peso comparado con pacientes menos activos.

Dentro de las opciones terapéuticas, los programas basados en Internet ofrecen ventajas, que incluyen gran accesibilidad, portabilidad, difusión y menor necesidad de visitas clínicas.

El objetivo del programa post cirugía es prevenir la recuperación de peso a largo plazo mediante: proporcionar el autogerenciamiento y formación de habilidades relevantes para el período posoperatorio, promover patrones alimentarios saludables y adaptables, y la detección temprana de conductas de riesgo.

No hay estrategias que funcionen para todos los pacientes, pero la evidencia muestra que para prevenir la reganancia de peso, además de un enfoque multidisciplinario de modificación del comportamiento, es necesario comprender la cronicidad de la obesidad utilizando medicación para el control del peso si el paciente la requiere.

Palabras clave: diabetes; reganancia de peso.

Bibliografía

- Mitchell JE, Christian NJ, Flum DR, Pomp A, Pories WJ, Wolfe BM, Courcoulas AP, Belle SH. Postoperative Behavioral Variables and Weight Change 3 Years After Bariatric Surgery. *JAMA Surg.* 2016 Aug 1;151(8):752-7. DOI: 10.1001/jamasurg.2016.0395. PMID: 27096225; PMCID: PMC5877401.
- Velapati SR, Shah M, Kuchkuntla AR, Abu-Dayyeh B, Grothe K, Hurt RT, Mundi MS. Weight Regain After Bariatric Surgery: Prevalence, Etiology, and Treatment. *Curr Nutr Rep.* 2018 Dec;7(4):329-334. DOI: 10.1007/s13668-018-0243-0. PMID: 30168043.
- Hanvold SE, Vinknes KJ, Løken EB, Hjartåker A, Klungsøy O, Birkeland E, Risstad H, Gulseth HL, Refsum H, Aas AM. Does Lifestyle Intervention After Gastric Bypass Surgery Prevent Weight Regain? A Randomized Clinical Trial. *Obes Surg.* 2019 Nov;29(11):3419-3431. DOI: 10.1007/s11695-019-04109-7. PMID: 31363961.
- Ghaferi AA, Woodruff M, Arnould J. The Behavior and Biology Behind Bariatric Surgery Outcomes. *JAMA Surg.* 2016 Aug 1;151(8):758. DOI: 10.1001/jamasurg.2016.0479. PMID: 27097015.

SIX VOICES IN 10 MINUTES

A) Strategies for weight loss in people with type 2 diabetes mellitus

Coordinator: Dr. Mariela Echenique

Strategies to prevent weight regain

Dra. Marianela Ackerman

Specialist in Internal Medicine and Nutrition, Magister in Diabetes; Director of the Diabetes and Nutrition area Integral Center of Endocrinology and Nutrition (CIEN), Corrientes, Argentina

The long term success of bariatric procedures depends on both technical factors and clinical, motivational and behavioral factors.

Although bariatric and metabolic surgery is an effective tool in the therapeutic arsenal of obesity, diabetes and other chronic diseases, between a 20% and 30% of patients show suboptimal results, including not reaching the desired weight loss or regaining weight.

The biggest challenge is that of adopting the required habits in the style of life. The successful weight maintenance is associated with a regular eating schedule, including breakfast, a physically active lifestyle and higher self-control of behaviors.

Behaviors related to weight regain in a three years term were: discontinuing the weekly weight control, continuing eating even where there is sign of satiety more than once a week, and a snacking habit. Other factors include lack of physical activity, low self-esteem, uncontrolled or disorganized eating patterns, and less number of medical visits and post-operative self-monitoring behaviors.

In addition, literature suggests that the results might be predicted by the reappearance or development of dysfunctional eating habits after surgery. The continuous monitoring of behavioral factors is crucial for the early detection of risk behaviors for regaining weight.

Psychological or support groups interventions have been investigated to promote weight control after surgery. Also, physical activity and the adherence to recommendations, which can result in less maladaptive eating behaviors and a better psychosocial functioning, supporting weight loss or reversing the tendency to regain weight. Beyond the intensity of the interventions, patients that show physical activity ≥ 150 minutes per week have a better weight control compared to those patients that are less active.

Within the therapeutic options, Internet-based programs offer some advantages, such as great accessibility, portability and diffusion, and a lesser need for medical visits. The objective of the post-surgery program is to prevent weight regain in the long term by providing self-management education and the relevant skills training for the post-op period, promoting healthy and adaptable eating habits and the early detection of risk behaviors.

There are no strategies that work for every patient, but evidence shows that in order to prevent weight regain, apart from a multidisciplinary approach to behavior modification, it is necessary to comprehend the chronicity of obesity, using medication for weight control if the patient were to require it.

Key words: diabetes; weight regain

Bibliography

- Mitchell JE, Christian NJ, Flum DR, Pomp A, Pories WJ, Wolfe BM, Courcoulas AP, Belle SH. Postoperative Behavioral Variables and Weight Change 3 Years After Bariatric Surgery. *JAMA Surg.* 2016 Aug 1;151(8):752-7. DOI: 10.1001/jamasurg.2016.0395. PMID: 27096225; PMCID: PMC5877401.

- Velapati SR, Shah M, Kuchkuntla AR, Abu-Dayyeh B, Grothe K, Hurt RT, Mundi MS. Weight Regain After Bariatric Surgery: Prevalence, Etiology, and Treatment. *Curr Nutr Rep.* 2018 Dec;7(4):329-334. DOI: 10.1007/s13668-018-0243-0. PMID: 30168043.
- Hanvold SE, Vinknes KJ, Løken EB, Hjartåker A, Klungsøy O, Birkeland E, Risstad H, Gulseth HL, Refsum H, Aas AM. Does Lifestyle Intervention After Gastric Bypass Surgery Prevent Weight Regain? A Randomized Clinical Trial. *Obes Surg.* 2019 Nov;29(11):3419-3431. DOI: 10.1007/s11695-019-04109-7. PMID: 31363961.
- Ghaferi AA, Woodruff M, Arnould J. The Behavior and Biology Behind Bariatric Surgery Outcomes. *JAMA Surg.* 2016 Aug 1;151(8):758. DOI: 10.1001/jamasurg.2016.0479. PMID: 27097015.