

Conferencias y Simposios

SIMPOSIO 18: Abordaje multidisciplinario del paciente con obesidad

Coordinadora: Dra. Susana Gutt

Plan de alimentación y actividad física: impacto cardiovascular

Dra. Andrea Morejón

Médica Especialista en Endocrinología y Diabetes, Fundación Favaloro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Las intervenciones sobre el estilo de vida, la alimentación y la actividad física constituyen sin lugar a dudas una de las herramientas fundamentales en la prevención y tratamiento de la obesidad, así como de las comorbilidades asociadas al peso. Su adecuada implementación brinda beneficios no solo propios de las intervenciones, alimentación y actividad física, sino también permiten mejorar los resultados con terapias concomitantes para el tratamiento de la obesidad, sus comorbilidades y reducir el riesgo cardiovascular¹.

Con respecto al rol de la alimentación, se ha evaluado una diversidad de planes alimentarios, los cuales se diferencian principalmente en cuanto a la proporción y/u origen de los macronutrientes. Por ejemplo, planes de estilo mediterráneo, vegetariano, DASH demostraron mejorar en distinta medida parámetros cardiometabólicos². Sin embargo, es importante considerar que deben tenerse en cuenta múltiples aspectos individuales y socioculturales al momento de diseñar un plan alimentario y, por lo tanto, no existe un patrón de alimentación saludable único que pueda implementarse de manera universal e invariable para obtener beneficios sobre la salud. De lo que sí se dispone de evidencia en la actualidad, es de la relación perjudicial del consumo habitual de productos ultraprocesados, los cuales incrementan de un 4 a un 9% tanto la enfermedad como la mortalidad cardiovascular³, por lo cual su consumo debería desalentarse.

La actividad física brinda beneficios metabólicos y cardiovasculares. Acorde los reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren 3,2 millones de personas a causa del sedentarismo. De hecho, las personas que pasan varias horas sentadas al día tienen un aumento de la mortalidad del 34%. Mantenerse activo a lo largo del día, con actividades de la vida diaria y ejercicio, es uno de los hábitos que se debería promover invariablemente.

Cada tipo de ejercicio -cardiovascular, de fuerza, equilibrio o flexibilidad- fortalece distintas capacidades corporales, por lo que un programa bien estructurado debería contemplar y adaptar al perfil del individuo y a los diferentes objetivos, tanto a corto como largo plazo⁴.

Aunque los beneficios del estilo de vida saludable son diversos, su efectividad se relaciona directamente con la adherencia, por lo cual la sostenibilidad a largo plazo constituye uno de los grandes obstáculos que limitan sus beneficios. El trabajo transdisciplinario debe involucrar más allá de los efectores sanitarios para permitir el desarrollo de políticas públicas que mejoren el ambiente al que los sujetos están expuestos y faciliten hábitos de vida saludables.

Bibliografía

1. Zhang X, Devlin HM, Smith B, Imperatore G, Thomas W, Lobelo F, et al. Effect of lifestyle interventions on cardiovascular risk factors among adults without impaired glucose tolerance or diabetes: A systematic review and metaanalysis. PLoS One. 2017;12(5):1-27.
2. Dinu M, Pagliai G, Angelino D, Rosi A, Dall'Asta M, Bresciani L, et al. Effects of popular diets on anthropometric and cardiometabolic parameters: An umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials. Adv Nutr 2020;11(4):815-33.

3. Juul F, Vaidean G, Lin Y, Deierlein AL, Parekh N. Ultra-processed foods and incident cardiovascular disease in the Framingham Offspring Study. *J Am Coll Cardiol* 2021;77(12):1520-31.

4. Junjie X. Physical exercise for human health. *Advances in Experimental Medicine and Biology* 2020; 1228.

Palabras clave: diabetes mellitus; alimentación.

SYMPOSIUM 18: Multidisciplinary approach to the patient with obesity

Coordinator: Dr. Susana Gutt

Diet and physical activity: cardiovascular impact

Dr. Andrea Morejón

Medical Specialist in Endocrinology and Diabetes, Favaloro Foundation, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

Healthy lifestyle habits, diet and physical activity, undoubtedly are one of the most essential tools in the prevention and treatment of obesity, as well as comorbidities associated with weight. Its proper implementation provides benefits not only related to diet and physical activity, but also allows improving results with concomitant therapies for the treatment of obesity, its comorbidities and reducing cardiovascular risk¹.

The role of so many different types of diets have been analyzed. For example, Mediterranean, vegetarian and DASH diets have been shown to improve cardiometabolic parameters to varying degrees². However, it is important to consider that several individual and sociocultural factors must be taken into account when designing a diet, and therefore there is no single healthy diet that can be universally and invariably implemented for health benefits. However, current evidence has shown the detrimental relationship between the habitual consumption of ultraprocessed products, which increased between 4 to 9% overall cardiovascular disease and cardiovascular mortality³. Therefore, their consumption should be discouraged.

Physical activity provides metabolic and cardiovascular benefits. According to reports from the World Health Organization, every year 3.2 million people die due to sedentary lifestyle. In fact, people who spend several hours sitting daily have a 34% increased mortality. Staying active throughout the day, with activities of daily living and exercise, is one of the habits that should invariably be promoted.

Each type of exercise: cardiovascular, strength, balance or flexibility, strengthens different body capacities, so a well-structured program should include and adapt to the individual's profile and to the different aims both in the short and long term⁴. Although the benefits of a healthy lifestyle are diverse, its effectiveness is directly related to adherence, so long-term sustainability is one of the major obstacles limiting its benefits. The transdisciplinary work must involve beyond health effects, to allow the development of public policies that improve the environment to which the subjects are exposed, and facilitate healthy life habits.

Key words: diabetes mellitus; physical activity.