



## 302 - COMPORTAMIENTO METABÓLICO SEGÚN LA CLASIFICACIÓN AACE/ACE DE LAS MODIFICACIONES DE MASA GRASA Y MASA LIBRE DE GRASA EN UN PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD (NUAF)

R. Fernández<sup>a</sup>, L. Dalla<sup>a</sup>, R. Fernández<sup>a</sup>, A.M. Gómez<sup>a</sup>, A. Muñoz<sup>a</sup>, G. Álvarez<sup>b</sup>, J. López<sup>b</sup>, F. Alcázar<sup>b</sup>, P. Ibáñez<sup>b</sup> y J.M. García<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Hospital QuirónSalud Málaga. España. <sup>b</sup>Centro Médico del Ejercicio AMS. Málaga. España.

### Resumen

**Introducción:** El proyecto NUAF es un programa de intervención integral y multidisciplinar en pacientes con obesidad y patologías asociadas.

**Métodos:** Estudio descriptivo retrospectivo de 138 pacientes en seguimiento nutricional y ejercicio incluidos en el programa NUAF. Se realiza una evaluación con "Checklist" recomendado por AACE, ergometría previa ejercicio, impedanciometría y controles analíticos antes y a 3-6 meses de intervención.

**Resultados:** 93 mujeres (67,4%) y 45 varones (32,6%) con una edad media  $46,1 \pm 14,6$  años. Un 52,1% con obesidad-0, 38,4% obesidad-1 y el 9,6% obesidad-2. Las principales comorbilidades fueron HTA (25,4%), dislipemia (21%), t. psicológico (17,4%), SM (15,9%), OA (10,9%) y NASH (10,9%). La capacidad funcional mostró un VO<sub>2</sub> max de 27,4% muy pobre, 16,4% pobre, 19,2% medio, 15,2% bueno, 6,2% excelente y 1,4% superior. La prueba de esfuerzo duró  $10,35 \pm 2,5$  min con FCmax de  $152,3 \pm 2$  latidos sobre una FCmax teórica de  $175,8 \pm 11,7$ , MET de  $7,7 \pm 2$ , periodo de recuperación 3 min con  $37 \pm 15,2$  latidos, índice de Borg de  $9,4 \pm 2,8$ . Pérdida de peso de 5,4 kg ( $97,5 \pm 21$  kg vs  $92,1 \pm 20,4$  kg), reducción de IMC de  $1,76$  kg/m<sup>2</sup> ( $35,4 \pm 5,9$  kg/m<sup>2</sup> vs  $33,6 \pm 6$  kg/m<sup>2</sup>), reducción de 1,7% de MG ( $41,5 \pm 7,8$  kg vs  $39,8 \pm 7,4$ ) y CC de 5,73 cm ( $116,2 \pm 14,2$  vs  $110,4 \pm 14,7$ ) con una  $p < 0,05$ . Descenso significativo en los niveles de glucosa (-15,3 mg/dl), HbA1c (-0,4%), colesterol (-21 mg/dl) LDL y triglicéridos (25,6 mg/dl). La valoración física inicial se correlaciona con el exceso de peso y de MG, mientras que la recuperación post-ejercicio se correlaciona con MLG. La mejoría metabólica se correlaciona con los cambios de la MG pero no con la modificación de la MLG.

**Conclusiones:** Se ha observado una relación entre la pérdida de peso asociada al ejercicio físico y mejora en los valores metabólicos. Sin embargo, no existe una relación entre un aumento de masa libre de grasa y beneficio de la patología fuera a parte de la pérdida de peso.