



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

^aHospital QuirónSalud Málaga. España. ^bCentro 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 VO₂ 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/m² ($35,4 \pm 5,9$ kg/m² vs $33,6 \pm 6$ kg/m²), 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.