

# Boletín CAIPaDi

## Prevención de la disminución de masa muscular en el tratamiento con análogos de receptores de GLP-1

La obesidad es una enfermedad crónica compleja que contribuye al desarrollo diabetes tipo 2, hipertensión arterial, disfunción hepática asociada a hígado graso y desenlaces cardiovasculares.

Los pilares fundamentales del tratamiento de la obesidad son la modificación del plan de alimentación y el aumento de actividad física y ejercicio. Se ha descrito que, si se suspenden estas intervenciones, se puede recuperar a 1 año el 50% del peso perdido.

Los análogos de receptores de GLP-1 (arGLP-1) han surgido como un recurso terapéutico adicional que contribuyen a una reducción del 15 al 24% del peso corporal. Sin embargo, dentro de esta disminución de masa corporal, se ha reportado también un descenso en la masa muscular hasta de 6 kg con más de 1 año de tratamiento. Esto puede ser comparable con una década de envejecimiento. No está totalmente definido si esto es un efecto directo de los fármacos o sea debido a la magnitud de la pérdida de peso.

Por lo tanto, es importante que en toda persona con tratamiento a base arGLP-1, incluir medidas para mitigar la pérdida de masa muscular como son ejercicios de fortalecimiento. Estos han demostrado ser eficaces en el aumento de la masa y fuerza muscular.

El plan recomendado es: Ejercicios de fortalecimiento (contracción de músculos específicos que pueden tener resistencia como ligas, pelota, pesas o ejercicios con su propio peso como sentadillas, abdominales) 2-3 días a la semana no consecutivos, 2-3 series de 8-10 repeticiones (2).

### Referencias:

- 1.-Prado, Carla M et al. Muscle matters: the effects of medically induced weight loss on skeletal muscle. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, Volume 12, Issue 11, 785 – 787.
2. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2016;39(11):2065-2079.

### Ejercicios de fortalecimiento



2-3 días/semana no consecutivos  
2-3 series  
8-10 repeticiones

Mtra. Andrea Villegas Narvárez  
L.T.F. Luz Elena Urbina Arronte  
Ejercicio y Actividad física –  
CAIPaDi.