



Boletín CAIPaDi

Efecto de la cantidad e intensidad del ejercicio en obesidad abdominal y tolerancia a la glucosa.

En diversos ámbitos se ha establecido que el ejercicio es una importante estrategia para reducir la obesidad. Sin embargo, continúa siendo tema de debate cuál es la intensidad necesaria para obtener el mayor beneficio.

La intensidad del ejercicio ayuda al control metabólico, a disminuir y mantener el peso e incluso a mejorar la condición física. Como regla básica, en la prueba subjetiva del habla se considera que durante el ejercicio de intensidad moderada la persona puede hablar, pero no cantar; en la intensidad alta solo puede decir ciertas palabras y requiere tomar aire.

Cuando se realiza ejercicio de manera regular se observa una reducción sustancial del índice de masa corporal y del perímetro de cintura. No obstante, el ejercicio de alta intensidad tiene una gran influencia en disminuir los factores de riesgo cardiovascular y mejorar la condición física.

En diversas guías se ha enfatizado la necesidad de realizar 150 minutos de ejercicio de leve intensidad a la semana, lo cual es equivalente a 75 minutos de ejercicio de alta intensidad a la semana. En las recomendaciones terapéuticas de la Asociación Americana de Diabetes se sugiere realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de baja a moderada intensidad a la semana, lo cual puede inducir a una pérdida

de peso del 5 al 10%. Es importante señalar que los beneficios máximos del programa de ejercicio se obtendrán a partir de intensidades moderadas.

Ross y colaboradores determinaron los efectos del ejercicio en cuanto a cantidad e intensidad en la obesidad abdominal y la tolerancia a la glucosa. Incluyeron a 300 adultos con obesidad abdominal que fueron aleatorizados a 4 grupos: un grupo control, otro con indicación de ejercicio de baja cantidad e intensidad, otro grupo con indicación de ejercicio de alta cantidad/baja intensidad y otro grupo con ejercicio de alta cantidad e intensidad. El programa tuvo una duración de 24 semanas.

En los 3 grupos de ejercicio se observó reducción del perímetro de cintura, de peso y de glucosa en comparación con el grupo control, pero no hubo diferencias entre las distintas rutinas. Sin embargo, el mayor impacto metabólico se observó con 200 minutos de ejercicio de alta intensidad a la semana produciendo una mejoría del 9% en la sensibilidad a la insulina y reducción en los niveles de insulina a las 2 horas. Evidentemente, los cambios positivos se empezaron a observar a partir de intensidades moderadas.

Esto indica que dependiendo de la intensidad del ejercicio se puede potencializar los efectos y beneficios de un programa de

ejercicio. Éste se puede iniciar con un programa de baja intensidad, definido como aquel que debe alcanzar el incremento del 50% de la frecuencia cardiaca máxima teórica (220-edad) con el fin de evitar deserción en la rutina por falta de condición física. Las intensidades recomendadas para la población con diabetes, sobrepeso y obesidad se deben progresar a una intensidad moderada, lo cual equivale a lograr el aumento del 64 al 76% en la frecuencia cardiaca máxima teórica, lo que permitirá mejorar el control glucémico, peso y sobretodo la condición física para así disminuir el riesgo cardiovascular.

Independientemente de la intensidad de ejercicio con la que pueda iniciar una persona, se obtendrán beneficios que permitirán optimizar su condición física y mejorar la calidad de vida.

Por lo tanto, es importante tomar en cuenta tres aspectos principales: el incremento en frecuencia, duración e intensidad del ejercicio y sobretodo en la reducción de las horas de sedentarismo.

LTF Andrea Villegas Narváz

LTF Aglahed Carrillo Ramos

Actividad física, CAIPaDi

Bibliografía:

Ross R, Hudson R, Stotz PJ, Lam M. Effects of Exercise Amount and Intensity on Abdominal Obesity and Glucose Tolerance in Obese Adults. *Annals of Internal Medicine* 2015; 162: 325-334