

S6 ¿Necesita Usted perder esa Grasa? Ejercicio, Factores de Riesgo y Salud

Luis Fernando Aragón Vargas

“La Obesidad: ‘una bomba de tiempo’ según expertos. Combátala con los reductores XXXXX. Adelgace descansando”. Este comercial se publicó recientemente en un periódico principal de Costa Rica. Lo que es una bomba de tiempo son las implicaciones que tiene el comercial. Es necesario ser crítico ante los mensajes del mercadeo social y respaldar el conocimiento con evidencias científicas. Algunos conceptos que se han documentado con respecto a la obesidad son:

- Es preferible que una persona sea “gordita” pero físicamente activa, que “esbelta” y sedentaria, pues la primera opción conlleva menores riesgos para su salud.
- Los problemas principales de salud asociados con la obesidad se refieren a grados de obesidad considerablemente altos, no a personas ligeramente pasadas de peso. Sin embargo, son las personas con unas pocas libras de más las más propensas a someterse a regímenes para perder peso.
- La mayoría de los programas para pérdida de peso promueven, como si fuera la gran maravilla, que “no es necesario ejercicio ni esfuerzo”. Quienes se someten a ellos, independientemente del grado de éxito que tengan a corto y a largo plazo, se ven privados de los beneficios de una vida físicamente más activa.
- La recomendación actual por consenso internacional es que todos los adultos deberían acumular 30 minutos o más de actividad física moderada, todos o casi todos los días de la semana. “Acumular” significa que se incluyen los 5 minutos de ida y los 5 minutos de regreso al trabajo caminando, o los pocos minutos que subo y bajo las gradas del edificio. Actividad física moderada incluye labores de limpieza y acomodo en el hogar que incrementan ligeramente la frecuencia cardíaca. Así que no es necesario entrar en el estereotipo de la jovencita esbelta con leotardo haciendo su clase de danza aeróbica, si eso no es lo más factible o atractivo para uno.
- La actividad física regular ayuda a controlar el peso corporal. Según la declaración del ACSM, “para mantener un buen control del peso y niveles óptimos de grasa corporal, es indispensable un compromiso de por vida con hábitos adecuados de alimentación y la actividad física regular”.

Los médicos, educadores físicos, y demás profesionales de la salud tenemos una responsabilidad mayúscula de atender la obsesión de la gente por “la figura”, educándolos de manera científica y promoviendo entre clientes y pacientes, ante todo, hábitos de vida saludables. La actividad física moderada regular y debidamente orientada es quizás el elemento que se puede

recomendar con más respaldo científico y con menos efectos secundarios nocivos. ¿Y los reductores XXXXX? Sin comentarios.

Referencias:

1. American College of Sports Medicine (1983): Position Statement on Proper and Improper Weight Loss Programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 15(1):ix-xiii,
2. Andres, R. (1980): Effect of obesity on total mortality. *International Journal of Obesity* 4(4):381-386.
3. Aragón Vargas, L. F. (1995): Los verdaderos riesgos del ejercicio. *Revista Costarricense de Salud Pública* 4(7):1-12.
4. Barlow C.E., Kohl HW3rd, Gibbons L.W., & Blair S.N. (1995): Physical fitness, mortality, and obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 19 (s4): S41-S44.
5. Blair S.N. (1993): Evidence for success of exercise in weight loss and control. *Annals of Internal Medicine* 119(7pt2):702-706.
6. DiPietro L., Kohl HW3rd, Barlow C.E., Blair S.N. (1998): Improvements in cardiorespiratory fitness attenuate age-related weight gain in healthy men and women: the Aerobics Center Longitudinal Study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 22(1):55-62.
7. Manson J.E. & Faich G.A. (1996): Pharmacotherapy for obesity — do the benefits outweigh the risks? *New England Journal of Medicine* 335 (9):659-660.
8. Manson J.E., Colditz G.A. & Stampfer M.J. (1994): Parity, ponderosity, and the paradox of a weight-preoccupied society. *JAMA* 271(22):1788-1790.
9. Pate R.R. et al. (1995): Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 273(5):402-407.
10. Ribot C., et al. (1987): Obesity and postmenopausal bone loss: the influence of obesity on vertebral density and bone turnover in postmenopausal women. *Bone* 8(6):327-331.
11. Solomon C.G. & Manson J.E. (1997): Obesity and mortality: a review of the epidemiologic data. *American Journal of Clinical Nutrition* 66:1044S-1050S.

Notas:
