

Mejorar la composición corporal, una prioridad para un cambio de peso saludable y sostenible

[Multimedia](#)

La intervención multidisciplinar basada en una dieta cetogénica muy baja en calorías (VLCKD), como la de PronoKal, logra pérdidas de peso con mejoras en la composición corporal

Clásicamente, el éxito del abordaje de la obesidad venía marcado fundamentalmente por alcanzar un número en una báscula. Pero se ha demostrado que el tratamiento adecuado de esta enfermedad y sus buenos resultados a largo plazo solo pueden conseguirse si se produce una mejoría de la composición corporal, caracterizada por la pérdida de grasa corporal y el mantenimiento de la masa y la función musculares.

Así se ha destacado en el simposio de PronoKal Group celebrado en el marco del XIX Congreso de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), que se ha llevado a cabo en Sevilla. En esta ponencia científica, se ha subrayado la relevancia de la preservación de la masa muscular en cualquiera de las intervenciones actualmente existentes para abordar la obesidad; y, entre otros aspectos, se ha llamado la atención sobre la necesidad de evitar trastornos tales como la sarcopenia (disminución de la masa y función muscular), situación que puede ocurrir tras la pérdida de peso con distintas intervenciones.

Y es que la masa muscular es necesaria para la movilidad, la fuerza y el equilibrio, factores determinantes para la calidad de vida. Además, posee un rol metabólico activo necesario para un metabolismo saludable, algo fundamental para prevenir la recuperación de peso.

Como ha destacado el moderador de esta sesión, el Dr. Felipe Casanueva, profesor Emérito de Medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela (USC), "mejorar la composición corporal es esencial para lograr un cambio de peso saludable y sostenible". Y, en concreto, "esto puede lograrse mediante una intervención multidisciplinar basada en una dieta cetogénica muy baja en calorías (very low-calorie ketogenic diet, VLCKD)".

Beneficios en diabetes tipo 2

Pero los beneficios de la intervención nutricional cetogénica baja en grasas van más allá, logrando incluso en algunas personas con diabetes mellitus tipo 2 revertir esta enfermedad, a tenor de la experiencia clínica presentada en este foro la Dra. Daniela Sofrà. Esta endocrinóloga y diabetóloga, investigadora y asesora científica en PronoKal Group, ha mostrado los resultados de un estudio preliminar en el que se determina que "la VLCKD es una estrategia médica nutricional eficaz en el tratamiento de pacientes con sobrepeso u obesidad y

diabetes mellitus tipo 2, mejorando el control glucémico, lo que permite la retirada de medicamentos hipoglucemiantes en un entorno de la vida real, logrando la remisión de la DM2".

Este hallazgo se explica por la fuerte y clara correlación entre la obesidad y la diabetes (ambas en claro aumento en el país), evidenciando la importancia de la pérdida de grasa corporal y la eficacia conseguida con esta intervención basada en VLCKD. "El exceso de tejido adiposo está asociado con el desarrollo y progresión de la DM2, y la pérdida de grasa corporal mejora el control glucémico en la mayoría de los pacientes", ha subrayado la Dra. Sofrà.

Hacia un enfoque holístico

La obesidad es actualmente considerada como una enfermedad multifactorial, crónica y recidivante, "que es especialmente compleja debido a la variedad de factores que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento", según ha indicado el Dr. Barto Burguera, presidente del Instituto de Endocrinología y Metabolismo de la Cleveland Clinic (EUA), quien defiende "el empleo de un tratamiento holístico e integral de la obesidad".

En esa línea están trabajando la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO, de sus siglas en inglés) y la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas (EFAD, de sus siglas en inglés). En su reciente documento de posicionamiento sobre la terapia médico-nutricional para el tratamiento de la obesidad señalan la importancia del equipo multidisciplinar para lograr resultados positivos para la salud, no solo cambios en el peso. Según el Dr. Barto, "el enfoque multidisciplinar es parte imprescindible del tratamiento integral del paciente que vive con obesidad para obtener resultados positivos en la prevención y el abordaje de la enfermedad y sus comorbilidades asociadas, mediante cambios en el estilo de vida, como la educación nutricional, la incorporación de actividad física y el cuidado de los aspectos psico-emocionales".

La voz del paciente

Y en este contexto, caracterizado por un entorno en constante cambio y con nuevas opciones terapéuticas emergentes, los pacientes con obesidad piden mejoras. "A pesar de todos los estudios y las formaciones, sabemos que aún existen en nuestro país profesionales de la salud que siguen estigmatizando y rechazando a las personas que viven con obesidad", ha asegurado Federico Luis Moya, director Ejecutivo de AB-Hispalis Nacional, una asociación sin ánimo de lucro que trabaja en la sensibilización de los problemas del sobrepeso y la obesidad, ofreciendo información para que los ciudadanos conozcan la enfermedad, descubran sus riesgos y las pautas para su correcto tratamiento. Según el asesor de pacientes en SEEDO, "queremos eliminar esta estigmatización y culpabilización hacia las personas que viven con obesidad, y una manera es hacerlo con la campaña. "En la piel de la persona que vive con obesidad", que también ha estado presente en el congreso y con la que PronoKal Group colabora.
