

Adelgazar puede ser beneficioso para el corazón, aunque luego se recupere algo de peso

Mucha gente con sobrepeso lo recupera tras un programa de adelgazamiento, pero un estudio sobre los efectos de la pérdida de peso indica que aún así hay beneficios para la salud.

Según una revisión sistemática de estudios, publicada hoy en *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, perder peso con cambios en el estilo de vida en un programa conductual intensivo de adelgazamiento se asoció con una disminución de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes de tipo 2 durante al menos cinco años, incluso si se recuperaba algo de peso.



Las personas afectadas por la obesidad o con sobrepeso corren un mayor riesgo de sufrir hipercolesterolemia e hipertensión arterial, factores que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, así como resistencia a la insulina, precursora de la diabetes de tipo 2. A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad causaron 2,4 millones de muertes en 2020 solo en EE UU, según la Actualización Estadística 2023 de la Asociación Americana del Corazón.

Los programas conductuales de pérdida de peso pueden ayudar a las personas a perder y mantener un peso saludable fomentando cambios en el estilo de vida y el comportamiento, como comer alimentos saludables y aumentar la actividad física. Es habitual recuperar algo de peso después de los programas conductuales de pérdida de peso. Algunos estudios observacionales sugieren que este patrón de pérdida de peso seguido de una recuperación del mismo puede aumentar el riesgo cardiovascular. Sin embargo, según los autores de este análisis, faltan datos de ensayos aleatorizados y estudios de seguimiento a largo plazo.

En esta revisión, los investigadores evaluaron los estudios científicos internacionales disponibles en 2018 para comparar los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2 entre las personas que siguieron un programa conductual intensivo de pérdida de peso con las que siguieron un programa menos intensivo o ningún programa de pérdida de peso. Los estudios en el análisis incluyeron intervenciones de dieta o ejercicio, reemplazo parcial o total de comidas, ayuno intermitente o incentivos financieros contingentes a la pérdida de peso. Los estudios se llevaron a cabo en una variedad de entornos e incluyeron diversos modos de entrega (en persona, basados en aplicaciones, por teléfono, etc.).

Los investigadores combinaron los resultados de 124 estudios con un total de más de 50.000 participantes, con un seguimiento medio de 28 meses. Utilizaron los resultados combinados para estimar los cambios en los factores de riesgo

de enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2 tras la pérdida de peso. La pérdida media de peso en los distintos estudios osciló entre 2 y 5 kilogramos. La recuperación de peso fue de una media de 0,12 a 0,32 kg al año. Los participantes tenían una edad media de 51 años y un índice de masa corporal de 33, lo que se considera obesidad.

En comparación con las personas que participaron en un programa menos intensivo y las que no participaron en ningún programa de adelgazamiento, los participantes que perdieron peso mediante un programa intensivo de adelgazamiento presentaban factores de riesgo más bajos de enfermedad cardiovascular y diabetes de tipo 2. Estos factores de riesgo más bajos se mantuvieron durante más tiempo. Estos factores de riesgo más bajos se mantuvieron durante al menos cinco años después de finalizar el programa de pérdida de peso.

Según los resultados agrupados de los estudios revisados, por término medio:

- La presión arterial sistólica, el número más alto en una lectura de presión arterial, era 1,5 mm Hg (milímetros de mercurio) más baja al año, y 0,4 mm Hg más baja a los cinco años después de la participación en un programa intensivo de pérdida de peso.
- Además, el porcentaje de HbA1c, una proteína de los glóbulos rojos utilizada para detectar la diabetes, se redujo en 0,26 tanto al año como a los cinco años de participar en un programa intensivo de pérdida de peso.
- La relación entre el colesterol total y el colesterol bueno -conocido como colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL)- se redujo en 1,5 puntos al año y a los cinco años de participar en un programa intensivo de pérdida de peso.

Según un estudio preliminar, la disminución del riesgo de ser diagnosticado de enfermedades cardiovasculares o diabetes de tipo 2 también parece seguir siendo menor incluso después de

recuperar el peso. Sin embargo, pocos estudios hicieron un seguimiento de las personas durante más de 5 años y se necesita más información para confirmar si este beneficio potencial persiste, según los investigadores.

Las pruebas sugieren que la salud cardiovascular mejora si se siguen las 8 medidas de salud esenciales para la vida de la Asociación Americana del Corazón: comer alimentos sanos, mantenerse físicamente activo, no fumar, dormir lo suficiente, mantener un peso saludable y controlar los niveles de colesterol, azúcar en sangre y presión arterial.

Fuente: quo.