ISSN 2250-7183 (en línea)

SOBRE EL ROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

En relación al editorial publicado recientemente en el British Journal of Sports Medicine ("Es hora de derribar el mito de la inactividad física y la obesidad: nada puede superar una mala dieta"), creo que es necesario realizar algunas aclaraciones[1]. Después de años de trabajar y postular la importancia de la actividad física para la salud, considero que un texto que desmerece tan enfáticamente su rol en la lucha contra la obesidad, y sin demasiados datos basados en la evidencia, puede llevar a interpretaciones peligrosas.

Para comenzar habría que resaltar que la obesidad no es causada únicamente por un exceso de alimentos calóricos ni es culpa exclusiva del sedentarismo; se trata de una patología multicausal donde también intervienen el ambiente y los genes, entre otras variables. Y así es como debe encararse su tratamiento y prevención. Demonizar a un producto o ingrediente -léase, el azúcar, las harinas o cualquier otro- y considerar que es "el" responsable de la actual epidemia de obesidad, no traerá las soluciones necesarias para hacer frente a una de las peores amenazas para la salud en este siglo. Lo que se necesita es educación nutricional y políticas públicas que apunten a una incorporación a largo plazo de hábitos saludables. Según la evidencia científica, la actividad física es un componente importante para el manejo del peso tanto para prevenir los kilos de más como para adelgazar y evitar engordar nuevamente luego de haber perdido peso.

Considero que es una pena que expertos internacionales tan importantes desvaloricen públicamente los beneficios del ejercicio físico. Con el estilo de vida que llevamos en las grandes ciudades, donde todo conspira contra el movimiento, es tan difícil lograr que éste sea asumido como un hábito, que la lectura parcial o sesgada de este editorial puede provocar mucho daño. Sin ir más lejos, existen recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de las sociedades médicas más prestigiosas del mundo[2] para fomentar la actividad física, en las que se deja en claro el impacto beneficioso de ésta para contrarrestar los efectos del sedentarismo y evitar las tan temibles enfermedades no transmisibles (diabetes, patologías cardiovasculares, cáncer, depresión, entre otras).

Dicho esto hay que reconocer que hay un punto que plantean los autores con respecto al ejercicio físico que es cierto: salvo que hablemos de deportistas competitivos con volúmenes de entrenamiento muy altos, es muy difícil -casi diría imposible- compensar con ejercicio físico un exceso calórico constante. A mis pacientes les comento desde hace años que en una hora de actividad física se pueden gastar de 300 a 600 calorías (según la intensidad del entrenamiento y su peso, claro está), mientras que en un minuto se compensa ese mismo valor calórico simplemente al comer un alfajor, una porción de torta o un snack.

Ahora bien, eso de ninguna manera puede invalidar la inmensa cantidad de beneficios que resulta de la práctica regular de actividad física. Entre ellos, la prevención cardiovascular, un mayor metabolismo basal y un factor fundamental como es aumentar la masa muscular y prevenir la sarcopenia natural que se produce con el paso de las décadas. Es justamente la masa muscular la principal responsable, por lejos, del gasto calórico diario: por eso, mantener o aumentar la masa muscular y que los músculos estén activos es el factor que más se asocia al mantenimiento del peso corporal. Esto, sobre todo, después de un plan de descenso de peso donde sabemos que el gran problema es el rebote cuando la alimentación restringida en calorías no se acompaña de ejercicio físico. Además hay que considerar el impacto positivo de la actividad física en el humor y el estado de ánimo en todas las edades, muy especialmente en los niños, donde es urgente la acción para prevenir el sedentarismo y la obesidad.

Coincido con lo que escribió mi colega Steven Blair, ex presidente del Colegio Americano de Medicina del Deporte, acerca de que un punto débil del editorial es que los autores postulan que la epidemia de la obesidad tiene que deberse a aumentos en el consumo de calorías, "ya que en los últimos 30 años se han producido pocos cambios en relación a la ac-

tividad física". El tema es que no sólo hay que tener en cuenta lo que la gente informa sobre la actividad que realiza en su tiempo libre porque ésta es sólo un componente menor del gasto de energía diario total de una persona. Y si tenemos en cuenta que la mayoría de los adultos pasa gran parte de su día en el trabajo, nadie puede dudar que en las últimas décadas se produjo una reducción notable en cuanto al gasto de energía ocupacional: pasamos de realizar tareas físicamente demandantes en las fábricas y el campo a empleos que conducen a ser sedentarios. A eso hay que sumarle el menor gasto de energía diario relacionado con las tareas del hogar como limpiar, cocinar y cuidar a los hijos. Según un estudio de Blair esto ha llevado a que las mujeres norteamericanas hoy gasten 1.800 calorías menos por semana que en décadas pasadas.

Quienes promovemos la actividad física y estamos convencidos que es la mejor medicina en el siglo XXI, también sabemos que estamos promoviendo mínimos. Treinta minutos de actividad física diaria es un mínimo como para que las personas comiencen a moverse, y una hora por día es un mínimo para los niños que ya están superando las seis horas promedio de pantallas por día[3]. Por supuesto que media hora de actividad física no compensará una ingesta calórica excesiva. Lo que sí hace es favorecer un círculo virtuoso. Y eso, créanme, no es un mito.

Dra. Patricia Sangenis
Médica Cardióloga, Especialista en Medicina del Deporte, Directora de Deporte y Salud de Buenos Aires, Médica del Comité Olímpico Internacional, Presidente de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Argentino

REFERENCIAS

1. Malhotra A, Noakes T, Phinney S. "It is time to bust the myth of physical inactivity and obesity: you cannot outrun a bad diet". Br. J. Sports Med. doi:10.1136/bjsports-2015-094911.
2. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith BK. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med. Sci. Sports Exerc. 2009. Feb; 41(2):459-71.
3. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad Física. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/.