

# CORRELACIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO EN LA OBESIDAD EN ADULTOS

AUTORES: Yagüe-Domínguez F. Javier, Domínguez-Guerrero Francisca, Yagüe-Sanchez Javier M.

## INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad crónica asociada con un aumento de la mortalidad. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. La prevención en el colectivo infantil es un factor determinante para su erradicación.

El ejercicio físico es uno de los componentes más importantes del enfoque general para el tratamiento de la obesidad. El aumento de peso puede prevenirse mediante dietas que contengan alimentos con baja densidad energética.

La Organización Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial sobre Dieta y Actividad Física, mediante la cual instó a los estados miembros a implantar planes nacionales de actuación, y que incluye recomendaciones dietético nutricionales concretas para prevenir la obesidad, dirigidas tanto a las poblaciones como a las personas.

## METODOLOGÍA:

Revisión bibliográfica realizada en la base de datos de la Biblioteca Virtual del Sistema Sanitario Público de Andalucía (BVSSPA), Biblioteca Virtual en Salud España (BVSsalud), Cochrane, Pubmed, Joanna Bridge, MedlinePlus.

**Palabras claves:** nutrición, ejercicio físico, obesidad, adultos. (nutrition, physical exercise, obesity, adult)

**Criterios de inclusión:** pacientes con edad comprendida entre los 18 a 70 años, tanto género masculino como femenino, no deportistas profesionales y con vida habitual sedentaria, idioma español e inglés.

**Criterios de exclusión:** Artículos publicados con menos de 7 años

## CONCLUSIONES:

Los estudios apuntan a que una nutrición equilibrada de hidratos de carbono, lípidos y proteínas; unidos a una adecuada actividad física, favorecen la calidad de vida.

Un ejercicio constante y adecuado, sumado a una alimentación ajustada a valores nutricionales en equilibrio, concluye que las personas obesas o con sobrepeso tienen la posibilidad de disminuir su peso de forma sana saludable y progresiva, ayudando también a la mejora de la salud general.

Un déficit energético, sumado a una dieta mediterránea y una actividad física continua son los principios básicos para que una persona obesa o con sobrepeso llegue a tener un IMC normal y su peso sea el adecuado.

## RESULTADOS:

Se encontraron más de 150 resultados de los cuales se seleccionan 34 artículos.

Los estilos de vida no saludables que son modificables por la conducta como el **sedentarismo** y los **malos hábitos nutricionales**, contribuyen a la aparición de sobrepeso y obesidad, y son un factor de riesgo para el inicio de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, la cardiopatía isquémica y el cáncer.

La mayoría de estudios epidemiológicos muestran una asociación inversa entre el consumo de hidratos de carbono e Índice de Masa Muscular (IMC).

Un estudio transversal realizado en España por Méndez y cols. concluyen que la cultura alimentaria mediterránea, caracterizada por una dieta con gran carga glucémica puede estar asociada con bajo IMC.

Field y cols. en el estudio Nurses' Health Study, observaron una fuerte asociación positiva entre la ingesta de grasa saturada y la ganancia de peso a los 8 años.

González CA y cols. observó una asociación significativa entre el consumo de aceite de oliva y el IMC.

El ejercicio físico, independientemente de la pérdida de peso, proporciona beneficios para la salud especialmente para el sobrepeso la obesidad y personas en situación de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La actividad física puede ser un importante contribuyente a los resultados de pérdida de peso a largo plazo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Gargallo Fernández, M.; Quijes Izquierdo, J.; Basulto Marsot, J.; Breton Lesmes, I.; Formiguera Sala, X.; Salas-Salvado, J.; grupo de consenso FESNAD-SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (consenso FESNAD-SEEDO). La dieta en la prevención de la obesidad (II/III) Nutrición Hospitalaria, vol. 27, núm. 3, mayo-junio, 2012, pp. 800-832.
- Allen Buckler y Tammy Servies. Behavioral Counseling Interventions to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults. American Family Physician. Volume 87, Number 12, June 15, 2013.
- Dietary Guidelines Advisory Committee. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010, to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. U.S. Washington, DC: Department of Agriculture, Agricultural Research Service; 2010.
- Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KI. Intervenciones para prevenir la obesidad infantil (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.cochrane.org>.