



Nuevas fórmulas para combatir la obesidad y el sobrepeso, “la epidemia del siglo XXI”

Científicos españoles desarrollan hasta 2011 nuevas vías de intervención para combatir el sobrepeso y la obesidad. El proyecto de investigación PRONAF incorporará además las más novedosas herramientas de tratamiento endocrinológico.

02/04/09

El sobrepeso y la obesidad comienzan a considerarse como “la epidemia del siglo XXI”, desde la Organización Mundial de la Salud. El aumento de las tasas de obesidad en todos los grupos de población en los últimos 20 años, a nivel mundial, es un hecho contrastado y avalado por la comunidad científica.

Las cifras que manejamos en la actualidad son alarmantes. En EEUU, aproximadamente 127 millones de adultos presentan sobrepeso. En España, estamos algo por debajo de esas cifras, con un 14,5% de obesos adultos y un 38,5% con sobrepeso. En conclusión, la preocupación por la salud en relación a estos dos factores se ha convertido en una realidad bien tangible. Los tratamientos propuestos para disminuir los efectos de esta patología se dividen en quirúrgicos, farmacológicos y no farmacológicos.

Con la finalidad de proponer nuevas vías de intervención en adultos para combatir la obesidad y el sobrepeso, científicos procedentes de diversas instituciones españolas trabajan en el proyecto de investigación PRONAF (Programas de Nutrición y Actividad Física para el Tratamiento de la Obesidad). Con una duración de tres años, está integrado por 4 equipos de investigación independientes bajo las directrices de Pedro J. Benito, doctor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.

Descubrir los protocolos de entrenamiento más eficaces, tipos de dietas, riesgos cardiovasculares, así como determinar la influencia de polimorfismos genéticos, la importancia de la composición corporal y el gasto energético total diario, son algunos de los objetivos principales que este estudio desarrollará hasta su finalización en 2011. Los investigadores también establecerán pautas de intervención nutricional y de ejercicio que puedan aplicarse en salas de entrenamiento públicas y privadas.

En las fases previas de este estudio ya se han obtenido algunas conclusiones. Entre ellas, que el gasto energético de hombres y mujeres es muy diferente, la contribución anaeróbica en entrenamiento con cargas es muy elevada, y la intensidad del esfuerzo en trabajo de fuerza-resistencia puede ser estimada adecuadamente con un pulsómetro. Estos hallazgos han sido presentados en congresos internacionales y han dado lugar a diferentes artículos en revistas especializadas.

Este estudio es el primero en España que aconseja utilizar los gimnasios como un centro preventivo y curativo de la salud, alejando la visión de preocupación por la imagen corporal. En cuanto al tipo de ejercicio, establece nuevas pautas. Hasta ahora, tradicionalmente se ha utilizado el aeróbico para combatir el sobrepeso. Sin embargo, el aumento del gasto energético durante el día (ritmo metabólico basal y consumo de oxígeno postejercicio) es efecto exclusivo del entrenamiento con cargas. Entendiendo este último como el método especializado para mejorar la condición física que implica el uso progresivo de pesos para incrementar la fuerza y las consecuencias que esto conlleva. De modo que, se puede intuir una ventaja del entrenamiento con cargas sobre el aeróbico, en la pérdida de grasa.

Junto a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, participan en el proyecto la Facultad de Informática de la Universidad Complutense de Madrid, el Hospital Universitario de la Paz, el Instituto de Formación e Investigación Marqués de Valdecilla y el Ente Promotor Observador-Explotaciones Deportivas de Majadahonda S.L.