

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN

ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

### RESUMEN DE PONENCIA



25 de noviembre de 2021

### MESA 5

Conferencias de temática libre

### PONENCIA\_1



### Tu código postal y su papel modulador sobre intervenciones de reducción de peso

Antoni Colom<sup>1,2,\*</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Investigación en Epidemiología Nutricional y Fisiopatología Cardiovascular, Instituto de Investigaciones Sanitarias de las Illes Balears (IdISBa), España. <sup>2</sup>Grupo Biología Molecular y Salud Global Universidad de las Islas Baleares, España.

\*[antonicolom@gmail.com](mailto:antonicolom@gmail.com)

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad siguen siendo una de las principales amenazas para la salud pública. La prevalencia mundial de obesidad se ha duplicado en los últimos 25 años. En concreto en España, durante la última década, la prevalencia de obesidad estandarizada por edad [índice de masa corporal (IMC)  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>] en adultos aumentó de 21% en 2008-2009 a 24% en 2016-2017<sup>1</sup>. La evolución en la comprensión de la epidemiología de las enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios cánceres, depresión y deterioro de la función cognitiva, entre otras) sugiere que el aumento del IMC es un factor de riesgo clave.

Por lo tanto, la actual pandemia de obesidad conlleva un gran impacto en la morbilidad global y la mortalidad prematura relacionada con enfermedades crónicas, al tiempo que perjudica gravemente la calidad de vida de las personas afectadas por el sobrepeso y la obesidad. Todo ello representa una carga significativa para el sistema de salud<sup>2</sup>. Además, esta situación se

ha visto recientemente agravada durante la pandemia en curso de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), ya que actualmente se ha identificado a las personas con sobrepeso y obesidad como aquellas que presentan un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad COVID-19 crítica y morir<sup>3</sup>.

Dado que se considera que la obesidad tiene componentes prevenibles, alrededor del mundo se han promovido iniciativas de salud pública para abordar sus principales factores de riesgo conductual, que incluyen la falta de actividad física y una dieta poco saludable<sup>4</sup>. Así, se hace necesario implementar programas efectivos que promuevan la actividad física y dietas saludables. En este marco, un referente mundial en el abordaje de estos factores de riesgo está siendo el ensayo de intervención aleatorizado PREDIMED-PLUS, realizado en 23 centros de investigación españoles y en el que participan 6.874 personas con sobrepeso/obesidad y síndrome metabólico. Durante el ensayo, los participantes en el grupo de intervención (3.407 personas)

están recibiendo una intervención intensiva con dieta mediterránea hipocalórica y ejercicio físico apoyado con terapia conductual con el objetivo de conseguir una pérdida sostenida de peso; en comparación los participantes del grupo control (3.467 personas) están recibiendo una intervención menos intensiva únicamente con consejos sobre dieta mediterránea<sup>5</sup>.

El objetivo final del estudio PREDIMED-PLUS es demostrar el impacto de la intervención intensiva de pérdida de peso en la prevención de la enfermedad cardiovascular en comparación con el grupo control.

Aunque el estudio se encuentra actualmente en marcha, sus recientes resultados publicados muestran una prometedora efectividad del estudio PREDIMED-PLUS en la pérdida de peso tras 12 meses del programa de intervención, alcanzando una diferencia media de peso entre grupos de 3,1 kg, con un intervalo de confianza al 95% de (-3,4; -2,7) kg<sup>6</sup>.

Pese a estos prometedores resultados, desafortunadamente, si bien las intervenciones individuales diseñadas para ayudar a las personas a perder peso modificando su estilo de vida, aunque pueden tener efecto a corto plazo, tienden a ser ineficaces a largo plazo<sup>7</sup>. Y las respuestas de las personas a estas intervenciones de pérdida de peso varían considerablemente<sup>8</sup>. Algunas personas pierden peso inicialmente, pero la mayoría comienza a recuperarlo después de 12 meses. Otras personas no pierden peso, o al menos no pueden perder una cantidad clínicamente significativa, entre el 5 y el 10% de su peso corporal inicial.

¿Qué factores contribuyen a estas variaciones en el éxito de las personas durante intervenciones de pérdida de peso? Sin duda es probable que contribuyan una variedad de factores individuales biológicos como factores genéticos. Aun así, los actuales modelos conceptuales de adquisición de comportamientos saludables postulan que se deberían observar interrelaciones entre factores individuales y factores del entorno en el trascurso de la adquisición de comportamientos saludables<sup>9</sup>. Pese a ello, poco estudiada hasta la fecha es la posibilidad de que el entorno contribuya a una respuesta diferente durante las intervenciones diseñadas para ayudar a las personas a perder peso. Esto hace que nuestra comprensión de por qué algunas personas responden positivamente a las intervenciones destinadas a promover la pérdida de peso mientras que otras no responden, sea actualmente limitada.

Recientemente, se ha propuesto que el entorno podría explicar algunas de estas variaciones observadas durante las intervenciones dirigidas a promover una pérdida de peso, ya sea por sí solo o en combinación con factores individuales biológicos, conductuales y psicosociales<sup>10</sup>.

En este sentido, el proyecto Pre-Environs "Influencia de los Entornos Obesogénicos Durante una Intervención para la Pérdida de Peso" en el contexto de un gran ensayo de campo aleatorizado dirigido a promover una pérdida de peso clínicamente significativa como es PREDIMED-PLUS, pretende evaluar el efecto del entorno urbano (entorno promotor de la actividad

física, el entorno alimentario y el entorno social) sobre los cambios en el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa total y en el tejido adiposo visceral.

La presentación se centrará en nuestros últimos resultados sobre la influencia del entorno alimentario en la adhesión a la intervención intensiva con dieta mediterránea hipocalórica, ejercicio físico y terapia conductual con el objetivo de analizar su influencia a la hora de conseguir una pérdida sostenida de peso.

## conflicto de intereses

El autor expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) World Health Organization. European Health Information Gateway [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://gateway.euro.who.int/en/>
- (2) Guh DP, Zhang W, Bansback N, Amarsi Z, Birmingham CL, Anis AH. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2009; 9: 88.
- (3) Sattar N, McInnes IB, McMurray JVV. Obesity Is a Risk Factor for Severe COVID-19 Infection: Multiple Potential Mechanisms. *Circulation*. 2020; 142(1): 4-6.
- (4) World Health Organization. Montevideo roadmap 2018-2030 on NCDs as a sustainable development priority [Internet]. 2017. Available from: <http://www.who.int/conferences/global-ncd-conference/Roadmap.pdf?ua=1>
- (5) Martínez-González MA, Buil-Cosiales P, Corella D, Bulló M, Fitó M, Vioque J, et al. Cohort profile: Design and methods of the PREDIMED-Plus randomized trial. *Int J Epidemiol* [Internet]. 2019; 48(2): 387-388o. Available from: <https://academic.oup.com/ije/advance-article/doi/10.1093/ije/dyy225/5202210>
- (6) Sayón-Orea C, Razquin C, Bulló M, Corella D, Fitó M, Romaguera D, et al. Effect of a Nutritional and Behavioral Intervention on Energy-Reduced Mediterranean Diet Adherence among Patients with Metabolic Syndrome: Interim Analysis of the PREDIMED-Plus Randomized Clinical Trial. *JAMA - J Am Med Assoc*. 2019.
- (7) Heymsfield SB, Wadden TA. Mechanisms, Pathophysiology, and Management of Obesity. Longo DL, editor. *N Engl J Med* [Internet]. 2017; 376(3): 254-66. Available from: <http://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMra1514009>
- (8) MacLean PS, Rothman AJ, Nicastro HL, Czajkowski SM, Agurs-Collins T, Rice EL, et al. The Accumulating Data to Optimally Predict Obesity Treatment (ADOPT) Core Measures Project: Rationale and Approach. *Obesity (Silver Spring)*. 2018; 26(Suppl 2): S6-S15.
- (9) Glanz K, Rimer BK, Viswanath K (Kasisomayajula). *Health behavior: theory, research, and practice*. 2015. 485 p.
- (10) Zenk SN, Tarlov E, Kraft AN. Environmental Modification of Adult Weight Loss, Physical Activity, and Diet Intervention Effects [Internet]. 2019 [cited 2020 Jan 14]. Available from: [http://link.springer.com/10.1007/978-3-030-18408-7\\_11](http://link.springer.com/10.1007/978-3-030-18408-7_11)