

UN ESTUDIO MUESTRA QUE MAYORES DE 65 AÑOS NO AUMENTARON SU OBESIDAD, PESE AL DESCENSO DE SU ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PANDEMIA

05/12/2023.- Un estudio desarrollado por la Unidad de Gestión Clínica de Medicina interna del Hospital Regional Universitario de Málaga, en colaboración con la Unidad de Medicina Deportiva, Calidad y Divulgación del Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga, refleja que un grupo de mayores de 65 años no aumentaron su obesidad, pese al descenso de su actividad física en la pandemia.

Estos resultados corresponden al Proyecto de Investigación en Salud, PI18/00766 “Población con obesidad metabólicamente sana de edad avanzada: Estudio ómico (Epigenética, metabólica, metagenómica) y su relación con contaminantes ambientales”. Esta iniciativa ha sido financiada por el Instituto de Salud Carlos III de Madrid y respaldado por la Subdirección General de Evaluación y Fomento de la Investigación, dependiente del Ministerio de Economía y Competitividad.

Los datos se han dado a conocer en el Hospital Materno-Infantil a los propios participantes (166 adultos de más de 65 años del Programa de Condición Física de Mayores del Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga), que presentaban sobrepeso u obesidad y que fueron intervenidos durante 2 años a una modificación en su estilo de vida para comprobar si la pérdida de peso, mediante un programa supervisado de dieta mediterránea y ejercicio físico, ayuda a prevenir alteraciones metabólicas y otros problemas de salud importantes en esta población.

Este proyecto se desarrolló durante la pandemia de COVID-19, por lo que los resultados arrojan datos muy interesantes. Entre ellos destacan que:

- a pesar del confinamiento, esta población aumentó su adherencia a la dieta mediterránea, mantuvieron el peso estable, incluso con tendencia al descenso, y sin pérdida de masa magra.
- además, no aumentaron la ingesta calórica diaria.

- hubo un descenso de todos los niveles de intensidad de actividad física.
- a pesar de ello, se redujo el perímetro de cintura, reduciéndose así la adiposidad visceral.
- en esta población, la prevalencia de depresión aumentó en el grupo de mayor edad (mayores de 75 años).
- sus niveles analíticos se mantuvieron dentro de los rangos de normalidad.

Es muy interesante observar que los sujetos concienciados con vivir de forma saludable a lo largo de la vida, son capaces de mantenerla a pesar de los posibles retos que se puedan presentar.

La obesidad es un problema de salud muy frecuente que, especialmente en el caso de la obesidad abdominal, suele asociarse a otros factores de riesgo (hipertensión, diabetes, alteraciones de la grasa en la sangre) que predisponen al desarrollo de enfermedades vasculares. Sin embargo, la investigación ha revelado que alrededor del 10% de la población con obesidad, los llamados sujetos con “obesidad sana”, no presenta ningún problema metabólico añadido y el 7% de ellos, tienen una edad mayor de 65 años.