

Perder unos cuantos kilos rejuvenece los corazones obesos

- Dieta y ejercicio son dos aliados clave para los obesos que no optan a cirugía
- La pérdida de peso, aunque sea reducida, beneficia la función cardiaca

12/12/2009. NURIA BAENA. Elmundo.es

MADRID.- Para quienes sufren de obesidad perder sólo unos cuantos kilos suele ser frustrante, ya que supone un gran esfuerzo y su repercusión estética es poca. Sin embargo, los beneficios de una bajada moderada de peso en la salud cardiovascular de los obesos son muchos, incluso cuando se recupera parte de lo adelgazado, según revela un estudio que publica la revista 'Journal of the American College of Cardiology'.

Se ha demostrado que la obesidad **duplica el riesgo de desarrollar insuficiencia cardiaca**, ya que favorece la aparición de anomalías en la estructura cardiovascular y en el funcionamiento del corazón.

Por ello, un grupo de investigadores encabezados por Lisa de las Fuentes, profesora de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington-St. Louis (EEUU) y cardióloga en el hospital Barnes-Jewish, decidió investigar los efectos cardiovasculares que tendrían en pacientes obesos un **adelgazamiento moderado** (entre el 5% y el 10% del peso corporal) y una **posible recuperación de los kilos perdidos** tiempo después.

Los investigadores contaron para su estudio con una muestra de 60 individuos obesos, de los cuales 46 completaron un periodo de seguimiento de dos años. Sus edades iban desde los 22 a los 64 años, tenían unos índices de masa corporal de entre 30 y 44 (por encima de 30 refleja obesidad leve y más de 40 es signo de obesidad mórbida) y no eran candidatos a someterse a cirugía para perder peso (como el by-pass gástrico o la banda gástrica).

Aunque ninguno de los participantes presentaba indicios clínicos evidentes de insuficiencia cardiaca (respiración entrecortada, tos o acumulación de fluidos) ni tomaban fármacos para bajar el colesterol, **un tercio de ellos estaba siendo tratado por hipertensión**.

Además, a través de una ecocardiografía avanzada y de imágenes por ultrasonidos los investigadores hallaron leves aunque **detectables disfunciones coronarias** en los participantes.

Durante el tiempo que duró la investigación los pacientes siguieron dos tipos de dieta, una baja en carbohidratos y otra pobre en grasas. Las mujeres consumieron entre 1.200 y 1.500 calorías y los hombres entre 1.500 y 1.800. Además, debían dedicar al ejercicio (principalmente a andar) unas tres horas y media a la semana.

Por lo general, la mayor pérdida de peso se registró durante los primeros seis meses del programa, en los que **los participantes llegaron a rebajar hasta un 9% de su peso inicial**. Sin embargo, los máximos beneficios cardiovasculares se detectaron tiempo

después de que se lograra la pérdida de peso, dándose los niveles más altos de mejora entre los 12 y los 24 meses después que comenzara el estudio.

Entre los progresos experimentados por los participantes se observó una **disminución del grosor de la musculatura coronaria**, una mejora de la función de bombeo y relajación del corazón (mejorando el riesgo de insuficiencia coronaria) y una disminución del grosor de las paredes de la carótida (evitando la formación de placa en la misma). Además, los niveles de **triglicéridos y colesterol** de los pacientes también mejoraron.

"Con el paso del tiempo la obesidad provoca un engrosamiento anormal de la musculatura coronaria, porque el corazón debe realizar un mayor esfuerzo para bombear la sangre a lo largo del cuerpo", expone de las Fuentes. "Nuestro estudio sugiere que después de un tiempo los corazones de las personas obesas pueden perder parte de su habilidad de bombeo y relajación, lo que conduce a la insuficiencia cardíaca". Pero este trabajo apunta a que al perder peso la gente puede retroceder en el tiempo y **lograr un rejuvenecimiento de la función coronaria**.

Beneficios a pesar del aumento de peso

Sin embargo, un año después de que comenzara el programa la mayoría de los participantes fue recuperando lentamente algo del peso ganado, aunque no todo, ya que al cabo de dos años habían adelgazado una media de cuatro kilos respecto a su peso inicial. No obstante, a pesar de haber vuelto a ganar peso, al concluir el estudio aún se mantenían (aunque en menor grado) parte de los beneficios cardiovasculares logrados durante el proceso.

"Perder unos nueve kilos puede parecer algo enorme para alguna gente, pero hemos demostrado que incluso bajar una cantidad de peso más modesta puede producir **beneficios coronarios y vasculares**", explica la investigadora. "Es importante darse cuenta de que se pueden elegir metas alcanzables y trabajar progresivamente hacia ellas. No hay que perder necesariamente más de 20 kilos para mejorar la función coronaria" añade.

"Además, los pacientes pudieron elegir entre una dieta baja en carbohidratos o una limitada en grasas, y obtuvieron de igual forma buenos resultados, lo que sirve para tranquilizar a la gente que prefiere uno u otro tipo de régimen", matiza de las Fuentes.

Por último, esta experta destaca la importancia de este trabajo como demostración de que un programa de dieta y ejercicio para adelgazar moderadamente puede mejorar la salud coronaria, algo **especialmente relevante para los pacientes que no optan a cirugías adelgazantes**.