

NOTA DE PRENSA

Día Mundial de la Obesidad: 4 de marzo

EL EJERCICIO PAUTADO POR MÉDICOS REHABILITADORES MEJORA EL CONTROL DEL PESO, LA SITUACION FUNCIONAL Y CALIDAD DE VIDA Y REDUCE COMPLICACIONES EN OBESIDAD

- *La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial que requiere un abordaje multidisciplinario en el que el médico rehabilitador desempeña un papel clave al diseñar programas de ejercicio terapéutico personalizados*
- *El ejercicio debe ser prescrito como un medicamento, con dosis, frecuencia e intensidad adecuadas a cada paciente, garantizando su seguridad y eficacia*
- *La inclusión de los médicos rehabilitadores en programas de prehabilitación para cirugía bariátrica han demostrado mejorar los resultados postquirúrgicos*

Madrid, marzo de 2025.- En el marco del Día Mundial de la Obesidad, los médicos rehabilitadores resaltan la importancia del ejercicio terapéutico como una herramienta fundamental en la prevención y tratamiento de la obesidad. Al igual que un tratamiento farmacológico, debe ser prescrito de forma personalizada y adaptado a las condiciones específicas de cada paciente para garantizar su eficacia y seguridad.

La Dra. Marta Supervía, médica rehabilitadora y coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad y Sarcopenia de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), junto al Dr. Enrique Sainz de Murieta, miembro del mencionado grupo, han señalado que “la obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial que requiere un abordaje multidisciplinario, en el que el médico rehabilitador desempeña un papel clave al diseñar programas de ejercicio terapéutico personalizados y supervisados para optimizar los resultados clínicos”.

EL EJERCICIO TERAPÉUTICO COMO PILAR DEL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Los expertos subrayan que el ejercicio terapéutico debe ser considerado un pilar fundamental en el tratamiento de la obesidad, ya que contribuye no solo a la pérdida de peso, sino también a la mejora de la composición corporal, la funcionalidad física y

la prevención de enfermedades asociadas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

“El ejercicio debe ser prescrito como un medicamento, con dosis, frecuencia e intensidad adecuadas a cada paciente, garantizando su seguridad y eficacia. Un programa de ejercicio mal diseñado o sin supervisión puede ser ineficaz o incluso perjudicial”, explican los especialistas.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA OBESIDAD

El ejercicio terapéutico adaptado a pacientes con obesidad tiene múltiples beneficios, entre los que destacan:

- **Mejora de la composición corporal:** reduce la grasa corporal, en particular la grasa visceral lo que disminuye la inflamación sistémica y aumenta o preserva la masa muscular.
- **Mejora metabólica:** Ayuda a regular los niveles de glucosa, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2 y mejorando la sensibilidad a la insulina.
- **Reducción del riesgo cardiovascular:** Contribuye al control de la presión arterial, a disminuir los niveles de colesterol y a mejorar la función cardiopulmonar.
- **Mejora de la movilidad y funcionalidad:** Reduce la carga sobre las articulaciones y mejora la capacidad de movimiento, facilitando la realización de actividades cotidianas.
- **Bienestar psicológico:** Disminuye la ansiedad y la depresión, fortaleciendo la autoestima y la motivación para el cambio de hábitos.

EL PAPEL DEL MÉDICO REHABILITADOR EN EL MANEJO DE LA OBESIDAD

Los médicos rehabilitadores destacan que su formación médica les permite integrar conocimientos de anatomía, fisiología y patología con la práctica clínica para asegurar que los programas de ejercicio sean seguros y efectivos en pacientes con obesidad, incluyendo aquellos con condiciones médicas complejas.

“El médico rehabilitador diseña y supervisa programas de ejercicio que evolucionan junto con el paciente, ajustándose a su progreso y garantizando que el tratamiento se adapte en cada etapa. Esta intervención asegura que el ejercicio se integre de manera óptima en el tratamiento global del paciente, en coordinación con endocrinólogos, nutricionistas, y otros especialistas”, indican.

Una muestra de ello, es la inclusión de los médicos rehabilitadores en programas de pre-habilitación para cirugía bariátrica que han demostrado mejorar los resultados postquirúrgicos en composición corporal y capacidad funcional y reducción de complicaciones. En la práctica clínica diaria, es frecuente que en las consultas de rehabilitación (musculoesquelético, neurorehabilitación, rehabilitación cardiaca, linfedema, suelo pélvico etc.) se atienda a pacientes que presentan obesidad junto a

otras patologías. En estos casos abordar la obesidad con un enfoque integral, adaptando el tratamiento a las necesidades individuales de cada paciente es esencial para conseguir los mejores resultados funcionales que permitan una mayor calidad de vida.

Por su experiencia en el abordaje de la obesidad, incluyendo los casos de mayor complejidad, los médicos rehabilitadores han participado activamente en la elaboración de las guías GIRO de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), contribuyendo con su experiencia en la prescripción del ejercicio terapéutico y su integración en el manejo multidisciplinario de la obesidad. Asimismo, el Grupo de Trabajo de Obesidad y Sarcopenia de SERMEF está llevando a cabo múltiples iniciativas para mejorar la atención de los pacientes con obesidad, promoviendo la formación de especialistas y la actualización de protocolos clínicos.

“Cuando el ejercicio se prescribe de forma específica y ajustada a cada persona, no solo mejora la salud y calidad de vida a corto plazo, sino que se convierte en una herramienta poderosa para evitar complicaciones futuras y garantizar la mejor salud funcional posible”, concluyen.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 359 128