



ENFERMERÍA BASADA EN LA EVIDENCIA. REVISIÓN

## Sobrepeso y obesidad: eficacia de las intervenciones en adultos



Juana María Gómez Puente<sup>a,\*</sup> y Mercedes Martínez-Marcos<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Centro de Salud San Carlos, San Lorenzo de El Escorial, Madrid, España

<sup>b</sup> Sección Departamental de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

Recibido el 9 de mayo de 2016; aceptado el 21 de junio de 2017

Disponible en Internet el 21 de diciembre de 2017

### PALABRAS CLAVE

Obesidad;  
Intervención;  
Adulto

### KEYWORDS

Obesity;  
Intervention;  
Adults

### Resumen

**Objetivo:** Identificar las intervenciones más efectivas en adultos con sobrepeso y obesidad.

**Método:** Revisión narrativa mediante búsqueda bibliográfica en bases de datos PubMed, Cochrane, Instituto Joanna Briggs, EMBASE, Cuiden y Cinahl con lenguaje libre y controlado (términos MeSH) utilizando los operadores booleanos AND y OR. La búsqueda se limitó a artículos publicados entre 2007-2015. Se seleccionaron 18 en función de los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

**Resultados:** Se identificaron distintos tipos de intervenciones basadas en la modificación de los estilos de vida, fundamentalmente dieta, actividad física y la esfera del comportamiento, encontrándose grandes diferencias en cuanto a contenidos específicos, grado de intensidad de las intervenciones, tiempo de seguimiento y elementos evaluados. En la mayoría de los estudios se consiguen pérdidas de peso estadísticamente significativas pero limitadas en cuanto a peso y número de personas. Las intervenciones que utilizan Internet no tienen un efecto uniforme en la pérdida de peso. En el mantenimiento logran niveles similares al de cara a cara.

**Conclusiones:** La combinación de dieta, ejercicio y terapia cognitivo-conductual es la forma más eficaz de intervención en el sobrepeso y la obesidad. No existen datos suficientes para señalar la intervención grupal o individual como más efectivas. La intervención online permite una mayor accesibilidad y menor coste.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

### Overweight and obesity: effectiveness of interventions in adults

#### Abstract

**Objective:** To identify the most effective interventions in overweight and obese adults.

**Method:** A narrative review through a search of the literature in databases PubMed, Cochrane, Joanna Briggs Institute, EMBASE, Cuiden y Cinahl with free and controlled language (MeSH terms) using Boolean operators AND and NOT. The research was limited to articles published

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [jgomezp@salud.madrid.org](mailto:jgomezp@salud.madrid.org) (J.M. Gómez Puente).

between 2007 and 2015. Eighteen articles were selected based on the established inclusion and exclusion criteria.

**Results:** Different types of interventions were identified based on the modification of lifestyles, mainly diet, physical activity and behavior. Major differences were found in specific content, degree of intensity of interventions, time tracking and elements evaluated. Most of studies found statistically significant weight loss but this was limited in terms of weight and number of people. Web-based interventions have no uniform effect on weight loss but achieve similar levels to face-to-face interventions in maintaining weight loss.

**Conclusions:** The combination of personalised diet, exercise and cognitive behavioural therapy is the most effective form of intervention in overweight and obesity. There is insufficient data to indicate whether group or individual interventions are more effective. Online intervention allows greater accessibility and lower cost.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

## Introducción

La obesidad afecta a 600 millones de personas. En España al 17% de la población. Se relaciona con enfermedades cardiovasculares, endocrino-metabólicas y cáncer. Los factores ambientales contribuyen en un 70% a su desarrollo, siendo la dieta y el sedentarismo los más importantes.

Las alternativas terapéuticas se basan en modificación de estilos de vida, tratamiento farmacológico y quirúrgico. Esta revisión pretende identificar las intervenciones más efectivas en adultos, aplicables en Atención Primaria.

## Método

Búsqueda bibliográfica en español e inglés, de 2007 a 2015 en Cochrane, PubMed, Instituto Joanna Briggs, EMBASE, CINAHL y Cuiden. Términos Mesh obesity, adults, education, child, combinándolos con los operadores booleanos AND, OR, NOT. Fueron criterios de inclusión intervenciones individuales, grupales, presenciales u online en adultos con sobrepeso y obesidad. De exclusión, aquellos sobre prevención, tratamiento farmacológico, quirúrgico, con niños, adolescentes, embarazadas o púerperas, patologías asociadas, bulimia, anorexia o centrados en alimentos específicos. Se encontraron 264 artículos y 6 referenciados en ellos. Se excluyeron 245 por no cumplir criterios de inclusión, 5 por no centrarse en los objetivos y 2 por no contar con resultados (fig. 1).

## Resultados

Las características de las publicaciones seleccionadas han sido: 8 revisiones sistemáticas, 6 ensayos clínicos, un estudio de cohortes, 2 estudios cualitativos, un estudio cuasiexperimental (tabla 1).

Artículos y guías de práctica clínica señalan que las dietas hipocalóricas con déficit de 500 a 1.000 calorías/día sobre el gasto calórico<sup>1</sup>, son efectivas. La proporción entre macronutrientes es secundaria. No existen diferencias en pérdida de peso entre las basadas

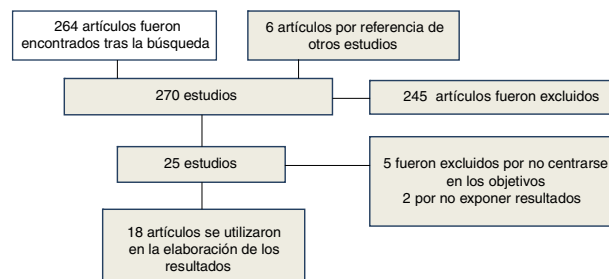


Figura 1 Flujograma de resultados de la búsqueda.

en suplementos dietéticos<sup>2</sup>, programas comerciales<sup>3</sup> y tradicionales.

Cuando al asesoramiento dietético se añaden estrategias con objetivos explícitos, firma de contrato de intenciones con testigo, adherencia al autocontrol calórico y el mantenimiento del registro de comidas, la pérdida de peso mejora de forma significativa<sup>4</sup>. Las intervenciones conductuales o cognitivo-conductuales, son eficaces cuando se combinan con estrategias dietéticas y ejercicio<sup>5</sup>. Para el mantenimiento de peso es eficaz evitar el comer asociado a estados de ánimo y una imagen positiva del propio cuerpo<sup>6</sup>.

Combinar ejercicio con dieta es efectivo, con un nivel de evidencia (N) 1 y un grado de recomendación A<sup>7</sup>. Si se incrementa la intensidad del ejercicio, aumenta la pérdida de peso. La automonitorización mejora los resultados de actividad, así como la adherencia al objetivo de 10.000 pasos/día<sup>4</sup>. Los objetivos sobre ejercicio físico son más efectivos que los dietéticos a corto plazo.

Dos estudios utilizan intervenciones grupales, uno<sup>8</sup> centrado en educación nutricional, actividad física y apoyo psicológico en 11 sesiones multidisciplinarias, y otro<sup>9</sup> con 5 sesiones sobre automonitorización, objetivos dietéticos, actividad física, y mantenimiento de los cambios. El primero<sup>8</sup> logró una reducción significativa 5-10% del peso basal a los 6 meses. El segundo<sup>9</sup> de menos de 1 kilo, con rangos -5 kg a +2.

Intervenciones grupales e individuales, aparecen combinadas en el estudio de Piana et al.<sup>10</sup>, con 24 sesiones de

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8568817>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8568817>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)