

Comparación de la efectividad de intervenciones para el descenso de peso en la práctica clínica

Lic. Alejandra Delfante

Adaptado de: Appel LJ, Clark JM, Hsin- Chieh Yeh y col. *Comparative Effectiveness of Weight-Loss Interventions in Clinical Practice. N Engl J Med* 2011; 365: 1959-68.

Introducción

La obesidad es un problema importante y creciente de salud pública en el mundo. Esta patología afecta adversamente a los principales factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, diabetes y dislipemia. Como consecuencia, los pacientes obesos tienen un aumento del riesgo de muerte, especialmente de causa cardiovascular.

Considerando que la evidencia en relación a cómo lograr la pérdida de peso en la práctica clínica es escasa y que los médicos carecen de modelos de tratamiento para guiar su accionar, se planteó este ensayo con el objetivo de evaluar los efectos de dos intervenciones conductuales para el descenso de peso.



Método

Se realizó un *estudio controlado randomizado* en el cual se examinaron los efectos de dos intervenciones conductuales para el descenso de peso en 415 pacientes obesos con al menos un factor de riesgo cardiovascular.

Los participantes fueron seleccionados de seis centros de asistencia primaria; 63,6% eran mujeres, 41% de raza negra, y la edad media fue de 54 años.

- Una de las intervenciones se basó solo en el *apoyo a distancia*, dado a los pacientes a través de llamados telefónicos, una página web especialmente creada para este fin, y el correo electrónico.
- La segunda intervención incluyó el *contacto con los pacientes* a través de sesiones grupales e individuales, junto con las medidas brindadas al grupo de la primera intervención (teléfono, web y correo electrónico).
- También hubo un *grupo control*, al que se le brindaron solo indicaciones básicas, y que no tuvo contacto en forma personal ni a distancia con el equipo de salud.

Los resultados fueron comparados entre cada grupo de intervención y el grupo control, y entre los dos grupos de intervención.

Los autores plantearon las siguientes hipótesis:

- 1- En los pacientes asignados a ambas intervenciones activas se lograría una mayor pérdida de peso que en los del grupo control.
- 2- En los pacientes que asistían a las sesiones individuales y grupales se lograría un mayor descenso de peso que en aquellos que se contactaban por teléfono/e-mail.

La investigación se llevó a cabo durante un período de 24 meses.

Resultados

Al comienzo del estudio, la media del Índice de Masa Corporal fue de 36,6 y la media de peso fue de 103,8 kg.

A los 24 meses, el cambio promedio en el peso con respecto al valor basal fue de -0,8 kg en el grupo control, -4,6 kg. en el grupo que recibió soporte telefónico y vía web ($P < 0,001$ para la comparación con el grupo control), y -5,1 kg en el grupo que recibió apoyo a través de sesiones individuales y grupales ($P < 0,001$ para la comparación con el grupo control).

El porcentaje de participantes que perdieron 5% o más de su peso inicial fue 18,8 % en el grupo control, 38,2 % en el grupo que recibió soporte telefónico y vía web, y 41,4 % en el otro grupo de intervención. El cambio de peso desde el comienzo del estudio no difirió significativamente entre los dos grupos de intervención.

Conclusión

En las dos intervenciones conductuales de descenso de peso realizadas los pacientes obesos alcanzaron y mantuvieron un descenso de peso clínicamente significativo durante un período de 24 meses, pero sin observarse diferencias significativas entre ambos grupos.