

Título: Beneficios del ejercicio físico post cirugía bariátrica: un reporte de caso

Autor: Santiago Alderete, Martin Ivancovich

Especialidad: Ejercicio físico y obesidad

Lugar de trabajo: ETOS (Espacio terapéutico para obesidad y sobrepeso)

Resumen:

Desde hace varias décadas se ha propuesto al ejercicio físico (EF) como una terapia que contribuya en el mantenimiento de los beneficios metabólicos de la cirugía bariátrica. Sin embargo, las recomendaciones médicas suelen ser variadas y poco específicas para las necesidades y posibilidades del paciente. En este caso hemos utilizado una metodología que consiste en entrenamiento concurrente (ejercicios de fuerza más ejercicios aeróbicos) durante la misma sesión y en el orden descrito por dos veces a la semana es una paciente 6 meses después de la cirugía bariátrica observando no solo una disminución en su peso sino también un ligero aumento de la masa muscular.

Antecedentes:

Numerosas investigaciones realizadas en los últimos tiempos demostraron que el EF (Ejercicio Físico) y Los programas de entrenamiento con ejercicios realizados después de la cirugía bariátrica son efectivos para aumentar la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular y para optimizar la pérdida de peso y grasa. La evidencia preliminar también sugiere que el ejercicio puede reducir la pérdida ósea y prevenir la recuperación de peso después de la cirugía bariátrica ([Alicia Bellicha](#) y cols 2021).

También se evidencian estudios que indican que el ejercicio físico en personas después de someterse a una cirugía bariátrica logra un efecto significativo en la mejora de VO₂max, colesterol HDL y la reducción de la frecuencia cardíaca en reposo (RHR), en comparación al cuidado posquirúrgico habitual(Carretero- Ruiz y cols 2021) .

Los individuos sometidos a cirugía bariátrica se consideran de alto riesgo para el desarrollo de obesidad sarcopénica (exceso de masa grasa, baja masa muscular y baja función física),, el ejercicio físico con componente de resistencia realizado tras la cirugía bariátrica puede mejorar el Sistema Muscular, variable estrechamente relacionada con la obesidad sarcopénica, la discapacidad funcional y el riesgo de mortalidad (Teixeira Vieira y cols 2022)

Objetivo:

El objetivo de este reporte de caso será examinar el impacto de las intervenciones del entrenamiento concurrente (es decir, ejercicios de fuerza más ejercicios aeróbicos de alta intensidad) en la composición corporal realizados después de la cirugía bariátrica en una mujer de 50 años.

Diseño y metodología:

Metodología de entrenamiento

Entrenamiento de fuerza al 80% de una repetición máxima (1RM) con ejercicios principalmente poliarticulares tipo sentadillas, bisagras de cadera, ejercicios de empuje y de tracción aproximadamente por 30 minutos continuado inmediatamente por 15 min de ejercicios tipo HIIT (High intensity interval training) 1 minuto de trabajo por un minuto de pausa activa al 80% del consumo máximo de oxígeno (Vo2 max) aproximadamente, calculado según la fórmula de Karvonen (Yabe y Cols. 2021) o según la escala de Borg otras veces (Borg GA, 1982). durante tres meses de entrenamiento tres veces por semana.

Metodología de para la medición de la composición corporal

Se utilizó el Software de Isak Nivel I y los materiales oficiales de la misma entidad.

Resultados:

Se observó una disminución de la grasa corporal, del peso y de los perímetros de cintura al mismo tiempo que un aumento de la masa muscular.

Conclusión:

El entrenamiento concurrente fue efectivo para mantener los beneficios en la composición corporal brindados por la cirugía bariátrica evitando la pérdida de masa muscular y la reganancia de peso. En entrenamiento concurrente en este orden y a estos niveles de intensidad parece ser el más efectivo ya que evita el estancamiento de los entrenamientos de baja intensidad, a comparación de los ejercicios solo de fuerza, o solo de aeróbico.