

Presentación

Los cambios en el estilo de vida, producto de los desarrollos tecnológicos que se dan de una manera vertiginosa desde hace más de 50 años, han mejorado de una manera clara las comodidades de las personas, pero a su vez traen como consecuencia el aumento del riesgo de padecer algunas condiciones que pueden afectar su salud.

Dentro de estas condiciones se encuentra la epidemia mundial de obesidad, que afecta sin distingos de clase social, sexo o creencias religiosas; incluso son cada vez más las personas que se ven afectadas por la obesidad a edades tempranas de su ciclo vital, durante la niñez.

Cada vez es más contundente la evidencia de que padecer obesidad deteriora la calidad de vida, aumenta la incidencia y prevalencia de trastornos como la hipertensión arterial, la Diabetes Mellitus, las dislipidemias, las artrosis, la depresión, algunos tipos de cáncer (colon, endometrio, próstata), la apnea del sueño, la aterosclerosis y otras más, condiciones que son causa de gran discapacidad y mortalidad en casi todas las poblaciones del mundo.

En Colombia y particularmente en el departamento de Antioquia, este fenómeno es cada vez más frecuente, lo que amerita abrir el debate permanente sobre las consecuencias que se derivan de ser obeso, y sobre las mejores formas de enfrentar dicha epidemia, tanto desde el punto de vista individual como colectivo, e identificar los vacíos que la investigación aún no llena, con el fin de proponer estudios que aborden el problema desde nuestro propio contexto.

Como una contribución a lo anteriormente dicho presentamos este libro, que contiene una serie de artículos de gran interés académico y práctico, escrito por autores iberoamericanos, producto de sus investigaciones originales en el tema.

En el primer capítulo, los profesores Iván Gonzalo Martínez, Pedro J. Benito Peinado y Rocío Cupeiro junto con su Grupo de Investigación PRONAF, resaltan la importancia del trabajo multidisciplinar para el tratamiento idóneo de la obesidad y analizan las pautas más recomendables para la prescripción de ejercicio físico orientado a la disminución de la grasa corporal, tomando como referencia diversos estudios clínicos publicados en los últimos años.

En el segundo capítulo, el médico Michel Andrés García Otálora y cols. muestran un estudio propio sobre el comportamiento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca en personas, de acuerdo a su nivel de entrenamiento aeróbico y su índice de masa corporal, interesante trabajo por su indicación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca como factor predictor de la morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Posteriormente, el magíster Germán Augusto Baquero presenta los resultados de un estudio transversal desarrollado con 494 hombres asistentes al Centro de Investigación de Cultura Física de la Escuela Militar de Cadetes General José María Córdova en el año 2008, en el cual se estableció la relación del sobrepeso y la obesidad con alteraciones de las capacidades físicas (flexibilidad y resistencia muscular) y el desencadenamiento de alteraciones posturales lumbo-pélvicas. Los resultados mostraron que las personas que presentan esta condición tienen una importante reducción en su flexibilidad y potencia musculares, lo cual genera imbalances que reducen las posibilidades de estabilización dinámica articular y de preservación en situaciones de morfología y alineación postural vertebral.

En el cuarto capítulo, la doctora Andrade y sus compañeros de investigación, en un trabajo realizado en Cuenca (Ecuador), determinaron la asociación del sobrepeso y la obesidad con la aptitud física (componente cardiovascular y muscular) y el nivel socioeconómico en adolescentes. Los resultados encontrados mostraron que dicha condición se asocia con el desempeño en la prueba de carrera de 20 metros y ligada al estrato socioeconómico. Por tanto, es importante considerar las capacidades físicas y el nivel socioeconómico de los adolescentes al diseñar y poner en marcha programas de intervención y prevención.

Finalmente, los profesores Hilario Moreno Bolívar y Santiago Ramos Bermúdez identificaron la frecuencia semanal, el número de horas de ejercicio físico y los años de práctica deportiva en relación con el índice de masa corporal, porcentaje de grasa, perímetro abdominal y perímetro de cadera, en un grupo de adultos mayores participantes en programas de ejercicio físico. Entre sus resultados más importantes encontraron que la frecuencia y número de horas semanales de ejercicio físico presentaron una correlación negativa con el porcentaje de grasa corporal, aunque la mayoría de los evaluados adolecían de exceso de peso, de grasa corporal y riesgo cardiovascular y metabólico aumentados. Esto resalta la importancia de incentivar la práctica del ejercicio físico en la población mayor como una forma de contrarrestar el impacto negativo que el sobrepeso y la obesidad ocasionan sobre la salud.