Reducir en solo cinco kilos el peso en toda la población podría disminuir en un tercio la mortalidad por enfermedad coronaria

10/04/2013

British Medical Journal - 10 de abril de 2013

A la hora de promocionar la salud cardiovascular y disminuir la mortalidad por este tipo de patologías (principal causa de muerte en el mundo) las intervenciones poblacionales pueden resultar de gran utilidad. Esta es la principal conclusión de un estudio publicado hoy en el British Medical Journal, llevado a cabo por investigadores en España, Cuba y Estados Unidos y liderados por Manuel Franco de la Universidad de Alcalá, la Universidad John Hopkins (EEUU) y el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

Este tipo de intervenciones permite, además, que las modificaciones de conducta recomendadas puedan ser menos radicales. Así, con la pérdida de solo cinco kilos de peso de media en toda la población mantenida durante años se podría reducir en un tercio la mortalidad por enfermedades coronarias y en casi la mitad las defunciones por diabetes. También bajarían, en un porcentaje menor, las muertes por infarto cerebral o ictus.

Las conclusiones de este trabajo único se basan en la observación de una población muy particular durante 30 años, un escenario “imposible de replicar en un ensayo clínico”, según señala el científico.

Lo que hace única a esta población es que, en su totalidad, experimentó una pérdida de peso moderada y un aumento importante de la práctica de ejercicio físico durante al menos cuatro años (1991-1995). En esos años, Cuba sufrió una terrible crisis económica, motivada por la caída de la Unión Soviética, que facilitaba al país caribeño –sometido a un embargo por las autoridades estadounidenses- alimentos y petróleo.

Así, los cubanos pasaron a depender de sí mismos para desplazarse, por la práctica anulación de los medios de transporte públicos y privados, lo que supuso un aumento muy significativo (del 30% al 80%) del porcentaje de población con niveles de actividad física moderada. Al mismo tiempo y de manera paulatina y sostenida se redujo considerablemente la ingesta calórica per cápita (de 3.000 calorías diarias a 2.200). Como consecuencia se produjo una pérdida de peso generalizada que se calcula de 5 kilos para una persona de talla normal.

Según señala el Dr. Franco, las observaciones son aún más interesantes si se tiene en cuenta que la población cubana es muy homogénea. “No hay grandes diferencias en salud, raza, renta o nivel educativo”, explica.

Lo más interesante del trabajo es la comparación con los años posteriores, cuando la crisis terminó y los cubanos volvieron a ganar peso. En esos años (entre 1995 y 2010), la población aumentó su peso en una media de nueve kilos y la prevalencia de diabetes se disparó desde 1997.

En 1996, cinco años después del inicio de la pérdida de peso, comenzó una rápida disminución en la mortalidad por diabetes que duró seis años. En 2002, se revirtieron estas tendencias y la mortalidad por diabetes inició una tendencia ascendente.

Aunque los investigadores esperaban que, una vez la población empezara a ganar peso, volviera a aumentar la mortalidad por enfermedad coronaria (que había disminuido un 34% durante los años 1996-2002), lo que sucedió fue que las tasas de defunciones se estabilizaron, es decir, dejaron de disminuir, pero no aumentaron. “Esto contradice las tendencias más agoreras”, apunta el Dr. Franco.

Lecciones para España

El Dr. Franco apunta que, las circunstancias únicas de Cuba hacen difícil trasladar los resultados a España u otros países desarrollados. “Aunque aquí también estamos en una importante crisis económica, existen dos diferencias principales: la primera, que ésta no afecta por igual a toda la población (como en el caso cubano) y, la segunda, que esta crisis no afecta directamente a la alimentación ni al transporte de toda la población”.

Sin embargo, el autor considera que existen varias e importantes lecciones que se pueden extraer de este estudio para su aplicación en España y otros países similares. “Lo que aprendemos es que debemos promover la salud en todos, como sociedad; para que tengan un impacto fuerte, las intervenciones no solo han de estar centradas en la población de riesgo, sino que afecten a toda la población, han de ser estrategias poblacionales”, subraya.

“Se trata de comer menos y mejor y sobre todo incrementar nuestra actividad física, no se trata de que algunos estén delgados o se maten en el gimnasio, sino de que toda la población pueda comer de manera equilibrada y andar o montar en bici en su día a día”, ejemplifica el investigador.

En este sentido, el Dr. Franco apunta a la promoción de políticas donde se primen formas de transporte mas activas que el uso del coche.

Los investigadores explican que, tras el análisis de los datos, no se puede concluir que uno de los tres factores (menor ingesta calórica, pérdida de peso y aumento de ejercicio) sea más importante que otro a la hora de disminuir la mortalidad cardiovascular.

Además del estudio, la revista British Medical Journal recoge un editorial sobre el mismo, firmado por el profesor de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard y Director del Departamento de Nutrición, Walter Willett, que concluye que el trabajo “añade una fuerte evidencia de que una reducción en el sobrepeso y la obesidad tendría enormes beneficios poblacionales”.

Añade, eso sí, que los autores “son cautos en la interpretación de sus resultados” y evitan “atribuir todos los cambios en las tasas de enfermedad a las modificaciones en el peso”. Además, finaliza el experto, “los médicos deberían promocionar los hábitos saludables mediante el ejemplo”, recordando así el caso del famoso cardiólogo (y médico personal del presidente Einsehower) Paul Dudley White, que acudía a su consulta del Massachusetts General Hospital (Boston) en bicicleta hasta bien entrados los 80 años. La ciudad de Boston nombró un carril bici en su honor y sigue construyendo más. “El Dr. White probablemente haya salvado más vidas montando en bicicleta que utilizando su estetoscopio.”

Population-wide weight loss and regain in relation to diabetes burden and cardiovascular mortality in Cuba 1980-2010: repeated cross sectional surveys and ecological comparison of secular trends

BMJ 2013; 346 doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f1515 (Published 9 April 2013)

Cite this as: BMJ 2013;346:f1515

ENLACES A NOTICIAS RELACIONADAS

- Diario Médico
- El País
- ABC
- Materia

Source URL:https://www.cnic.es/en/noticias/reducir-solo-cinco-kilos-peso-toda-poblacion-podria-disminuir-un-

tercio-mortalidad-por