

# Gema Frühbeck:

## “La personalización de las terapias será el futuro en el tratamiento de la obesidad”

Según constata la especialista internacional en Obesidad de la Clínica en un artículo publicado recientemente en la revista científica de alto impacto “The Lancet”

**CUN** ■ La obesidad está considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una de las pandemias del siglo XXI debido a su extensa y creciente incidencia en la salud de la población occidental y, como consecuencia, a sus devastadores efectos económicos. Los principales desencadenantes de ese alarmante crecimiento se sitúan en el establecimiento de hábitos de vida insalubres caracterizados por un mayor

sedentarismo y por la ingesta de una dieta poco saludable.

Ante este panorama, la Dra. Gema Frühbeck, directora del Laboratorio de Investigación Metabólica del Departamento de Endocrinología de la Clínica y experta internacional en Obesidad ha realizado junto a otros científicos una revisión de las actuales terapias contra la obesidad, dirigidas hacia tratamientos cada vez más individualizados y adaptados

a las características de cada paciente. “La personalización de los tratamientos es el camino hacia el que vamos y hacia el que debemos ir”, apunta la Dra. Gema Frühbeck.

La expresidenta de la Sociedad Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO) y miembro del CIBEROBN (centro de investigación biomédica en red sobre fisiopatología de la obesidad y nutrición) es coautora de un artículo de revisión publicado recientemente en la revista científica internacional The Lancet sobre el actual arsenal terapéutico disponible contra esta enfermedad.

Junto a ella, otros expertos europeos y norteamericanos en obesidad han elaborado el informe en el que repasan y analizan los diferentes tratamientos que se utilizan para abordar la obesidad, a uno y otro lado del Atlántico. Los firmantes son, además de la Dra. Frühbeck, los doctores G. A. Bray y D. H Ryan (EE.UU.) y el Dr. J P H Wilding (R.U.). En el artículo los autores muestran las diferencias terapéuticas y dibujan el horizonte de futu-

ro hacia el que se dirigen los protocolos actuales para tratar esta enfermedad crónica.

Pero al margen de los tratamientos, la Dra. Gema Frühbeck lo tiene claro. Para ganarle la batalla a la obesidad y experimentar adecuadas y mantenidas pérdidas de peso es fundamental realizar un cambio de estilo de vida, asumir una dieta adecuada y aumentar la actividad física.

**TRATAMIENTOS EFICACES.** Entre sus principales conclusiones, los científicos firmantes constatan la existencia actual



La Dra. Gema Frühbeck, especialista en Endocrinología y Obesidad de la Clínica Universidad de Navarra, es coautora del artículo de ‘The Lancet’.



**REFERENCIA WEB**  
[goo.gl/rQifxJ](http://goo.gl/rQifxJ)



El Bod Pod, tecnología que permite determinar con la mayor precisión la composición corporal: porcentaje de masa grasa y masa libre de grasa (hueso, músculo, vísceras y agua).

de terapias realmente efectivas contra la obesidad. “Hay tratamientos y son eficaces”, asegura la especialista de la Clínica.

Así, el artículo detalla el recorrido terapéutico más adecuado contra la obesidad. Lo primero que se pauta al paciente son medidas higiénico dietéticas, “que tienen que ver con un cambio en el estilo de vida, en la nutrición, en la actividad física, cambios en los hábitos del paciente en general”, siempre que se hayan descartado otras causas. A menudo, este primer paso suele ir acompañado de terapias cognitivo-conductuales, “porque en este proceso es importante cambiar determinadas formas de pensar”, advierte la Dra. Frühbeck.

En casos específicos, con índices de masa corporal (IMC) superiores a 30 kg/m<sup>2</sup> o 27 kg/m<sup>2</sup> con otras enfermedades o comorbilidad asociada, puede aplicarse farmacoterapia. Y es en este punto en el que radica la principal diferencia entre el procedimiento norteamericano y el europeo. La Dra. Früh-

beck señala la disponibilidad de mayor número de fármacos en América que en los países europeos “donde, aunque se han aprobado dos más recientemente, todavía nos llevan ventaja”. Las dos entidades responsables de la aprobación de fármacos en Estados Unidos y en Europa son distintas “y no van a la par”.

En los casos de obesidad severa con IMC superiores a 40 kg/m<sup>2</sup> o de 35 con enfermedades (morbilidad) asociadas, “el tratamiento más efectivo y fuera de toda duda es la cirugía bariátrica”, indica la especialista, así como su aplicación como cirugía metabólica en los casos de IMCs inferiores en pacientes con diabetes o alteraciones metabólicas. Así lo recogen las actuales directrices oficiales que establecen las líneas más adecuadas de tratamiento. El tratamiento quirúrgico (banda gástrica, manga gástrica y bypass gástrico en Y de Roux) “puede producir notables mejoras de la salud y reducir la mortalidad en los pacientes con obesidad severa”, reconocen en el artículo.

## CLAVES

### Individualizar y prevenir

**El artículo describe la obesidad como una realidad de naturaleza multifactorial que resulta de la genética, epigenética, de aspectos fisiológicos, conductuales, socioculturales, y de factores ambientales que conducen a un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético durante un período de tiempo prolongado.**

**Según el informe “una perspectiva moderna de la obesidad reconoce los determinantes multifactoriales de aumento de peso, así como los beneficios de salud que se derivan de la pérdida de peso”. Un adecuado enfoque debe fundamentarse en una dieta de alta calidad adecuada a cada paciente, para que pueda adherirse, acompañada de la prescripción de ejercicio físico igualmente individualizada en frecuencia, intensidad, tipo y tiempo, siendo un mínimo de 150 minutos de actividad semanal moderada recomendables.**

**El aumento de la prevalencia de la obesidad en todo el mundo llama a la necesidad de adoptar estrategias preventivas para desactivar esta tendencia, alertan los especialistas. “Es necesario asegurar la salud en el futuro y aminorar los costes económicos del problema que genera. Para ello es necesario solventar los cambios que han impulsado la epidemia de la obesidad”, concluyen.**