

Para combatir obesidad, la BUAP propone Box

El Ciudadano · 22 de agosto de 2022

Con el ejercicio, se pretende cambiar los niveles de la hormona leptina, presente en el tejido adiposo y encargada de controlar la señalización del hambre y grasa corporal



En México la obesidad es uno de los principales problemas de salud y afecta principalmente a las mujeres. De acuerdo con la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018**, las féminas de **20 a 29 años** tienen una prevalencia de obesidad del **26 por ciento** y este indicador se amplifica a **46 por ciento** en el grupo de **30 a 59 años**. Este aumento se debe a que en la edad adulta disminuye la actividad física y existe un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas.

Afortunadamente, esta enfermedad crónica puede prevenirse a través de estilos de vida saludables. Así lo tratan de demostrar investigadores de la **Facultad de Enfermería de la BUAP**, a través de la propuesta de una intervención de box en mujeres con obesidad. Su objetivo es cambiar los niveles de una hormona llamada leptina, presente en el tejido adiposo y encargada de controlar la señalización del hambre y la saciedad, así como metabolizar la grasa dentro de la matriz mitocondrial.





La síntesis y secreción de la leptina tienen una relación directa con el volumen de grasa, por lo que a mayor tejido adiposo se crea una resistencia a la secreción de esta hormona y provoca que las personas con obesidad no tengan saciedad.

Este proyecto es realizado por el **Cuerpo Académico** “Intervenciones para el Cuidado de la Salud” de la Facultad de Enfermería, integrado por las maestras **Rosa María Galicia Aguilar** y **Erika Lozada Perezmitre**, así como el doctor **Erick Landeros Olvera**. Además, colaboran **Sergio Tamborrell Fuentes**, nutriólogo certificado en mediciones antropométricas, y **Jesús Armando Hernández Rebolledo**, profesor en educación física con experiencia en entrenamiento funcional.

Rosa María Galicia Aguilar, líder del citado cuerpo académico y responsable de esta investigación, expuso que se trata de un ensayo clínico aleatorizado y longitudinal en mujeres de 18 a 35 años con obesidad, quienes tres veces por semana realizan una dosis de ejercicio cardiovascular con una duración de **una hora y 10 minutos**; en este caso box a través de movimientos repetidos, consecutivos e intensos para mantener cierto ritmo de trabajo, incrementar la masa muscular y perder peso.

Durante su ejecución, a las participantes se les protege los puños con vendas y guantes; posteriormente, se realiza un calentamiento y durante el entrenamiento se mide su frecuencia cardíaca con relojes digitales. “En la primera semana, se calculó una frecuencia cardíaca del **40 por ciento** y cada semana aumenta. Se espera llegar al 80 por ciento”, detalló la académica.

El programa tiene una duración total de **10 semanas** y finalizará en la primera semana de agosto. También consta de mediciones clínicas al inicio, mitad y final del proyecto.

Para optimizar los resultados, la maestra **Galia Aguilar** refirió la inclusión de un plan de nutrición para un mes con **mil 500 calorías diarias**, de acuerdo con la recomendación de guías de práctica clínica. “Se hizo a través del sistema de equivalencias, mediante estrategias demostrativas de imágenes y réplicas; son tres alimentos al día, más colaciones. Asimismo, consta de recordatorios por mensajería instantánea y recepción de las imágenes de sus alimentos por este medio, las cuales se analizan con una aplicación para observar el cumplimiento del plan nutricional”.

La editora de la revista ***Cuidado Multidisciplinario de la Salud*** de la institución señaló que la obesidad es una enfermedad metabólica y crónica considerada una pandemia, porque afecta a infantes y adultos. Esta es un problema multifactorial relacionado con la genética, factores fisiológicos, como la secreción de la leptina, y sociales, como el estilo de vida.

Por ello, esta investigación “pretende influir en las personas con este problema para que adopten estilos de vida saludables, a través de una intervención guiada por profesionales para realizar ejercicio y llevar una dieta calculada, para así observar resultados en los niveles de leptina y, por supuesto, en la composición corporal y mejora de la autoestima, autoeficacia y autoconcepto de las participantes”.

Comprender su complejidad

Rosa María Galicia Aguilar, maestra en **Ciencia de Enfermería por la BUAP**, informó que la investigación consta de cuatro fases. La primera fue la elaboración del proyecto en cuestión e indagación previa, el cual después se sometió a revisión por pares de esta facultad. La segunda, el reclutamiento de las participantes a través de una invitación en redes sociales; en este proceso se establecieron dos grupos: uno experimental y otro de control, con 15 participantes cada uno.

Para su selección se tomó en cuenta **padecer obesidad**, la cual se midió a través del **peso, talla, índice de masa corporal y evaluación de riesgo cardiovascular; el rango de edad, no tener alguna comorbilidad crónica, lesión física** ni haber estado en un programa de acondicionamiento físico en las últimas dos semanas.

La **fase tres** es la puesta en marcha de la dosis de ejercicio. Por el momento, “hemos observado una actitud positiva en las participantes, cambios en su piel y en la segunda medición algunas han presentado pérdida de peso y grasa corporal”.

La **última fase** será el análisis de los resultados **físicos y clínicos**. Se espera en el mes de diciembre tener el análisis estadístico. A futuro, los investigadores pretenden comparar el efecto de esta dosis de ejercicio entre hombres y mujeres.

“La ciencia de Enfermería debe hacer trabajos que impacten a la sociedad y ayuden a la prevención e identificación de un problema de salud con alta prevalencia, para así comprender su complejidad”, finalizó Galicia Aguilar, integrante del Padrón de Investigadores de la universidad.

Foto: BUAP

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡  bit.ly/2T7KNTl

 elciudadano.com