

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



4 de JULIO de 2019

## Mesa de Evidencias: Tratamiento dietético en la obesidad

### PONENCIA 1

#### Guías basadas en la evidencia

Juan Revenga Frauca<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Jorge, Zaragoza, España.

\*[conlasmanosenlamesa@gmail.com](mailto:conlasmanosenlamesa@gmail.com)



**Introducción:** Los diversos enfoques para el tratamiento de la obesidad incluyen el asesoramiento clínico centrado en la dieta, la actividad física y la reconducción de conductas; la farmacoterapia y la cirugía bariátrica (1). Centrándonos en el primero –el tratamiento dietoterápico–, la totalidad de las guías consultadas incluyen como objetivo primordial en este terreno una reducción de la ingesta de alimentos que persigue un balance negativo de calorías entre la ingesta y el gasto. A pesar de la aparente simplicidad de este propósito, las últimas décadas de investigaciones han puesto de relieve su intrínseca complejidad al revelarse varias docenas de factores que, en distintas áreas de la vida, son capaces de dificultar más que de facilitar la consecución de este objetivo. El panorama es ineludible: la obesidad es un problema complejo, multifacético y sin soluciones fáciles u obvias (2) y son precisas guías clínicas que ayuden a los profesionales en la toma de decisiones.

El objetivo fue obtener la mejor imagen del contexto y de los puntos fuertes, de las debilidades y de las limitaciones de las principales guías dietéticas basadas en la evidencia para el tratamiento dietético de la obesidad.

**Métodos:** Para ello se pretende realizar un análisis metanarrativo de la situación, es decir, aportar una reflexión multiabarcadora, en la que se asume la comprensión del tratamiento de la obesidad desde una perspectiva científica, histórica y social de forma totalizadora.

**Discusión y conclusiones:** En búsqueda de la abigarrada creencia de una solución “única” para la obesidad, se han realizado y se siguen haciendo diversas investigaciones con las que se trata de obtener un cuerpo de evidencia superior sobre la eficacia de aquellas opciones que perfilan las elecciones dietéticas: dietas bajas en grasa, dietas bajas en carbohidratos

o altas en proteínas, dietas con bajo índice glucémico, dietas de bajo o muy bajo aporte calórico, vegetarianas, veganas, aquellas que eliminan uno o más grupos de alimentos, etcétera (3). A pesar de ello, el mejor predictor del éxito de cualquier estrategia dietética es la adherencia a la misma (4) con independencia de muchos otros factores de la proporción de macronutrientes, del número de ingestas a lo largo del día, de la inclusión o no del desayuno, etcétera.

Además, cada vez con más fuerza se hacen oír voces que trasladan la problemática del abordaje de la obesidad en términos poblacionales al terreno de las políticas públicas. En este sentido se advierte que, más allá de cualquier otra estrategia, la epidemia de la obesidad no revertirá en tanto en cuanto los gobiernos no asuman el liderazgo en este tema (5).

Cada vez queda más patente y es más urgente, destinar más recursos e investigación a este terreno, máxime cuando se conoce que las administraciones destinan en general menos recursos al tratamiento de la obesidad frente a los destinados a otras enfermedades que generan una menor discapacidad y fallecimientos que la obesidad (6).

## conflicto de intereses

El autor expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Dietz WH, Baur LA, Hall K, Puhl RM, Taveras EM, Uauy R, et al. Management of obesity: improvement of health-care training and systems for prevention and care. *Lancet* (London, England). 2015 Jun; 385(9986): 2521-33.
- (2) Kopelman P, Jebb SA, Butland B. Executive summary: Foresight "Tackling Obesities: Future Choices" project. Vol. 8 Suppl 1, *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. England; 2007. p. vi-ix.
- (3) Ryan DH, Kahan S. Guideline Recommendations for Obesity Management. *Med Clin North Am*. 2018 Jan; 102(1): 49-63.
- (4) Lean MEJ, Astrup A, Roberts SB. Making progress on the global crisis of obesity and weight management. *BMJ*. 2018 Jun; 361:-k2538.
- (5) Urgently needed: a framework convention for obesity control. Vol. 378, *Lancet* (London, England). England; 2011. p. 741.
- (6) NIH. Estimates of funding for various research, condition, and disease categories (RCDC). NIH Research Portfolio Online Reporting Tools (RePORT). 2018. [https://report.nih.gov/categorical\\_spending](https://report.nih.gov/categorical_spending)

### CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019