

Artículo comentado del mes ObesitySEEN

Artículo comentado: Physical activity and exercise within the context of obesity treatment: Enhancing health beyond weight loss

Autores: John M Jakicic, Christian E Behrens, Sarah E Deemer, Bethany Forseth, Christos S Katsanos, Brett S Nickerson, Wagner L Prado, Xuewen Wang, Landon S Deru, Renee J Rogers.

Citación (Revista): Jakicic JM, Behrens CE, Deemer SE, Forseth B, Katsanos CS, Nickerson BS, Prado WL, Wang X, Deru LS, Rogers RJ. Physical activity and exercise within the context of obesity treatment: Enhancing health beyond weight loss. *J Sport Health Sci.* 2025 Oct 22:101097. doi: 10.1016/j.jshs.2025.101097. Epub ahead of print. PMID: 41135882. *Journal of Sport and Health Science.*

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101097>

Autor del comentario: Fernando Vidal-Ostos De Lara

Objetivos del estudio: Analizar y revisar el papel de la actividad física y el ejercicio en el tratamiento de la obesidad, destacando sus efectos sobre la salud más allá de la pérdida de peso. Evaluar los mecanismos fisiológicos, metabólicos y funcionales implicados.

Población de estudio: Revisión narrativa basada en estudios en adultos con sobrepeso u obesidad, incluyendo intervenciones con ejercicio aeróbico, de fuerza o mixto, así como datos sobre fármacos y cirugía cuando se relacionan con composición corporal y función física.

Resultados: La actividad física reduce adiposidad total y visceral incluso sin pérdida ponderal relevante y mejora la calidad del tejido adiposo mediante mayor sensibilidad a la insulina y reducción inflamatoria. El ejercicio de fuerza incrementa la masa muscular en ausencia de restricción calórica y atenúa la pérdida de masa magra durante dietas hipocalóricas o tratamientos incretínicos. Se describen beneficios consistentes en la función cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, con aumentos de VO₂máx tanto en hombres como en mujeres sin cambios de peso. El ejercicio modifica favorablemente el perfil lipídico a dosis elevadas (≥ 23 kcal/kg/semana) y reduce presión arterial e inflamación, especialmente cuando coexiste pérdida de peso. Mejora función cognitiva, salud mental y parámetros neurotróficos como BDNF. Se subraya que muchos beneficios son independientes del cambio ponderal.

Limitaciones: La heterogeneidad metodológica de los estudios dificulta estimar la magnitud real de los efectos independientes del peso. Faltan ensayos que combinen ejercicio desde el inicio del tratamiento con fármacos para el tratamiento de la obesidad y evaluar impacto en masa magra y hueso.

Conclusiones principales y opinión personal: El ejercicio constituye un componente esencial del abordaje global de la obesidad, aportando beneficios cardiometaabólicos, musculoesqueléticos y psicológicos que no dependen exclusivamente del peso. El enfoque debe priorizar movilidad, función física y salud global, no solo el rendimiento deportivo. Esta revisión respalda integrar programas de actividad física adaptados y sostenibles en todo plan terapéutico.

Aplicabilidad clínica y perspectivas de investigación derivadas del estudio: Su integración sistemática en el manejo de la obesidad puede mejorar la funcionalidad y reducir el riesgo cardiometabólico incluso con pérdidas de peso modestas. Se requieren estudios que evalúen ejercicio combinado con fármacos GLP-1 o GLP-1/GIP desde el inicio del tratamiento y modelos que midan calidad tisular, no solo el tejido magro.

Resumen para la población general: El ejercicio aporta beneficios para la salud, aunque el peso no cambie: mejora el corazón, los músculos, la movilidad, la energía y el estado de ánimo. Ayuda a reducir grasa dañina, controlar la glucosa y disminuir la inflamación. Incluir actividad física regular es clave para mejorar la salud de quienes viven con obesidad.

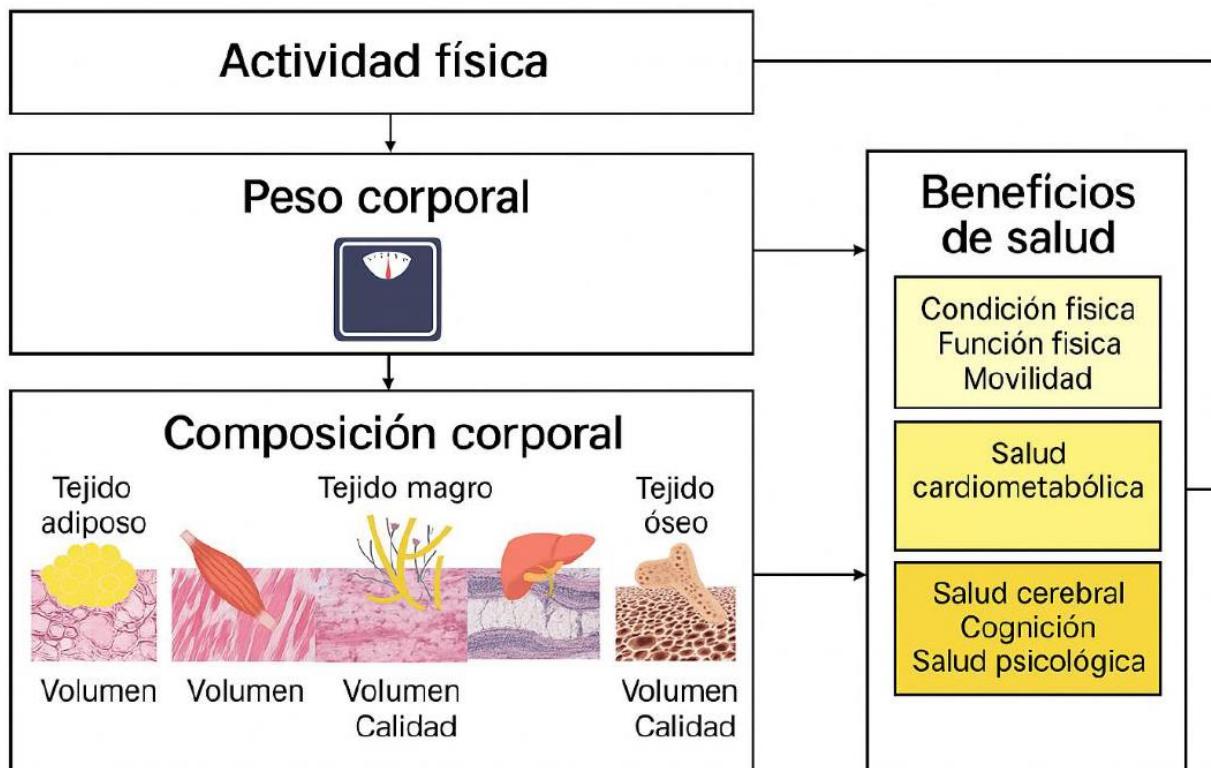


Figura 1 (Imagen adaptada del artículo original): Efectos de la actividad física y el ejercicio en la salud de los adultos con sobrepeso u obesidad

Fecha: Noviembre 2025