

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos) y especialistas en Bioquímica Clínica.

## Los endocrinólogos lanzan un decálogo sobre los principales aspectos del abordaje de la obesidad

- La SEEN manifiesta que los nuevos fármacos para la obesidad no solo contribuyen a la pérdida de peso, sino que también mejoran las complicaciones o enfermedades asociadas.
- Los endocrinólogos insisten en la importancia de disponer de un equipo multidisciplinar para abordar de manera adecuada las complicaciones de la enfermedad.
- En el tratamiento de la obesidad es fundamental un seguimiento a largo plazo para asegurar el mantenimiento del peso y la mejora de las comorbilidades asociadas.

**Madrid, 4 de marzo de 2025.-** La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, en el marco del **Día de la Obesidad**, que se celebra cada 4 de marzo, ha elaborado un [decálogo](#) en el que se pone de manifiesto los principales aspectos a tener en cuenta en el abordaje de la obesidad ante su elevado índice de prevalencia, que se estima en un 18,7% de obesidad y 55,8% de sobrepeso en personas adultas en España<sup>1</sup>.

La sociedad científica manifiesta que la obesidad es una enfermedad metabólica crónica, heterogénea y de origen multifactorial, por lo que conocer sus determinantes genéticos, ambientales, psicosociales, así como sus complicaciones asociadas, es esencial para implementar un tratamiento adecuado en función de las manifestaciones clínicas y el beneficio esperado en la salud del paciente<sup>2</sup>.

En cuanto a los nuevos tratamientos para el abordaje de la obesidad, la **Dra. Irene Bretón, coordinadora del Área de Obesidad de la SEEN**, señala que no solo contribuyen a la pérdida de peso, sino que también mejoran las complicaciones o enfermedades asociadas, como la diabetes, el riesgo y los eventos cardiovasculares, la apnea del sueño y los problemas articulares, entre otros.

---

<sup>1</sup> Ballesteros Pomar MD, Vilarrasa García N, Rubio Herrera MÁ, Barahona MJ, Bueno M, Caixàs A, Calañas Continente A, Ciudin A, Cordido F, de Hollanda A, Díaz MJ, Flores L, García Luna PP, García Pérez-Sevillano F, Goday A, Lecube A, López Gómez JJ, Miñambres I, Morales Gorria MJ, Morinigo R, Nicolau J, Pellitero S, Salvador J, Valdés S, Bretón Lesmes I. The SEEN comprehensive clinical survey of adult obesity: Executive summary. Endocrinol Diabetes Nutr (Engl Ed). 2021 Feb;68(2):130-136. English, Spanish. doi: 10.1016/j.endinu.2020.05.003. Epub 2020 Sep 12. PMID: 32933882.

<sup>2</sup> Guía GIRO versión 2. Disponible en: [https://www.seedo.es/images/site/giro/GUIA-GIRO-2a-edicin\\_26NOV2024.pdf](https://www.seedo.es/images/site/giro/GUIA-GIRO-2a-edicin_26NOV2024.pdf)

Asimismo, la endocrinóloga afirma que, como cualquier otro tratamiento, *“los fármacos para la obesidad están destinados a tratar la enfermedad y sus indicaciones clínicas se reflejan en la normativa que los regula”*. En este sentido, estos fármacos se pueden utilizar en personas con obesidad con un índice de masa muscular superior a 30 kg/m<sup>2</sup> o con un índice de masa corporal mayor de 27 si existen complicaciones relacionadas con la obesidad. *“No se deben emplear fuera de estas indicaciones, ya que no son medicamentos “adelgazantes”, sino fármacos que ayudan a restaurar el balance energético, a controlar la obesidad y sus complicaciones”*, insiste la Dra. Bretón.

### **Un equipo multidisciplinar, esencial en el abordaje de la obesidad**

Por su parte, la **Dra. Inka Miñambres, miembro del Área de Obesidad de la SEEN**, apunta que para el abordaje adecuado de la obesidad es crucial contar con un equipo multidisciplinar integrado por médicos de cabecera, especialistas en endocrinología y nutrición, dietistas-nutricionistas, psicólogos, trabajadores sociales, médicos y otros miembros de los equipos clínicos que tratan las complicaciones de la enfermedad, y, en los casos graves, cirujanos bariátricos. *“La cirugía bariátrica es un procedimiento quirúrgico indicado en los casos más graves, que actúa a través de varios mecanismos y ayuda a controlar la obesidad, disminuir el peso de manera mantenida y mejorar sus complicaciones”*, puntualiza la Dra. Miñambres.

En esta línea, la SEEN apoya un año más a la EASO (la Asociación Europea para el estudio de la obesidad), en el marco del Día Mundial de la Obesidad, en su lucha para que la obesidad sea considerada como una enfermedad crónica que requiere un abordaje profesional y multidisciplinar por parte de los especialistas.

Los endocrinólogos remarcan que el cambio en el estilo de vida es esencial en el tratamiento de la obesidad, por lo que debe estar presente desde el inicio del tratamiento y contemplado en cualquier estrategia adicional como el uso de fármacos o la cirugía bariátrica. Por ello, en el tratamiento de la obesidad es vital evitar el sedentarismo, por lo que las principales guías de manejo de la obesidad aconsejan realizar al principio 150 minutos de ejercicio físico aeróbico moderado cada semana, que podrán incrementarse en tiempo e intensidad, junto con dos o tres sesiones semanales de ejercicio de resistencia a fuerza, los más vinculados con la preservación de la masa muscular<sup>3</sup>. *“El ejercicio físico se debe adaptar a las enfermedades o limitaciones funcionales y también a las preferencias de cada persona, aspectos que son clave para garantizar el mantenimiento de los logros alcanzados a largo plazo”*, explica la coordinadora del Área de Obesidad de la SEEN. Además, los endocrinólogos hacen hincapié en que, en el tratamiento de la obesidad, es fundamental un seguimiento a largo plazo para asegurar el mantenimiento del peso y la mejora de las comorbilidades.

En relación a la alimentación, es vital implementar un plan alimentario individualizado, que se adapte a la cultura y estilo de vida del paciente y, a través del consumo de

---

<sup>3</sup> Gutiérrez-González E, García-Solano M, Pastor-Barriuso R, Fernández de Larrea-Baz N, Rollán-Gordo A, Peñalver-Argüeso B, et al. Sociogeographical disparities of obesity and excess weight in adults in Spain: insights from the ENE-COVID study. Front Public Health. 2023 Jul 17;11

proteínas de alta calidad biológica, minimice la pérdida de masa muscular. Es recomendable también una dieta mediterránea con vigilancia especial en la calidad y cantidad de proteínas.

Por último, la Dra. Miñambres insiste en que el objetivo del tratamiento de la obesidad es conseguir una mejoría en salud: *“La obesidad es una enfermedad crónica por exceso y disfunción del tejido adiposo, por lo que su abordaje no solo consiste en reducir el peso corporal sino también en mejorar la composición corporal mediante la disminución de la cantidad de grasa, especialmente la que está localizada en el abdomen, preservando la masa y la función muscular”*. Asimismo, el tratamiento persigue mejorar las enfermedades relacionadas con la obesidad como la diabetes, la hipertensión o las complicaciones psicológicas y osteomusculares, factores que se deben monitorizar como parámetros de respuesta al tratamiento de la obesidad.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.474 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

### **Gabinete de prensa**

**BER  
BES**

**BERBES** - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

[vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [isabeltorres@berbes.com](mailto:isabeltorres@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)