

### El ejercicio físico ligero disminuye el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2

Hasta el momento, muchas campañas para reducir la obesidad y la diabetes tipo 2 han centrado sus esfuerzos en recomendar el ejercicio físico; sin embargo, no se ha insistido suficientemente en la necesidad de reducir el sedentarismo. En comparación con otras actividades sedentarias, tales como corte y costura, juegos de mesa o la lectura, mirar televisión es la que se acompaña del menor índice metabólico y se ha asociado a la obesidad en niños.

En un reciente estudio prospectivo de cohorte realizado por investigadores estadounidenses se exploró la posible relación entre varios patrones de conducta sedentaria, en particular la de mirar televisión por largo tiempo, y el riesgo de obesidad y de diabetes tipo 2 en mujeres. Para el estudio de la diabetes tipo 2 se seleccionó a 68 497 mujeres de las que participaban en el Estudio de Salud de Enfermeras comenzado en 1976, el cual abarcó a 121 700 enfermeras de 30 a 55 años de edad de 11 estados de los Estados Unidos, y se excluyó a aquellas que en 1992 tenían algún diagnóstico de enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes. Para el estudio de obesidad se excluyó también a las que habían sido clasificadas como obesas por tener un índice de masa corporal (BMI)  $\leq 30$ . De ese modo el número de participantes del estudio de obesidad se redujo a 50 277 mujeres. El estudio se extendió de 1992 hasta 1998 mediante encuestas bienales en las que las participantes debían consignar el tiempo promedio que permanecían sentadas en casa o en su trabajo, así como el dedicado a caminar. También se preguntó acerca del tiempo dedicado a actividades físicas tales como caminatas, ciclismo, calistenia o ejercicios aeróbicos, natación y tenis.

El índice de masa corporal o IMC (el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros) se calculó a partir de los datos ofrecidos por las participantes. Se consideró como caso nuevo de obesidad la transición al final del estudio a un BMI  $\geq 30$ . Para el diagnóstico de la diabetes se enviaron por correo encuestas complementarias específicas y pruebas diagnósticas. Los resultados fueron sometidos a análisis estadístico.

Se encontró que las mujeres que miraban televisión por largo tiempo eran más propensas a fumar, a consumir bebidas alcohólicas y a realizar menos ejercicio físico. También tenían un mayor consumo energético diario y peores hábitos alimentarios.

Durante los seis años de seguimiento, 3 757 mujeres pasaron a la categoría de obesas. El tiempo pasado ante el televisor estuvo significativamente asociado con el riesgo de obesidad ( $P = 0,001$ ).

Mantenerse sentadas en el trabajo o fuera del hogar y usar un automóvil como medio de transporte también fueron conductas asociadas a un mayor riesgo de obesidad ( $P = 0,01$ ), no así mantenerse de pie o caminando por la casa ( $P = 0,001$ ). Según los resultados del análisis de múltiples variables, solo mirar televisión por mucho tiempo se asociaba a un elevado riesgo de obesidad en estas mujeres (RR = 1,29; intervalo de confianza de 95% [IC95%]: 1,01 a 1,66).

El tiempo promedio pasado ante el televisor también estuvo significativamente asociado a un mayor riesgo de diabetes tipo 2 ( $P$  para tendencias  $< 0,001$ ). Este riesgo disminuyó ligeramente al ajustarse según factores alimentarios y se atenuó mucho más cuando se ajustó según los IMC, lo que indica que la asociación entre el hábito de mirar televisión y la diabetes está mediado considerablemente por la condición de obesa. También se encontró un mayor riesgo de diabetes tipo 2 en aquellas mujeres que se mantenían sentadas por largo tiempo en el trabajo o en casa.

Según los resultados del análisis de múltiples variables (con ajustes por la edad, el hábito de fumar, la cantidad de ejercicio físico y factores alimentarios, entre otros), cada incremento de 2 horas de televisión al día se asociaba con un aumento de 23% (IC95%: 17 a 30%) del riesgo de obesidad y de 14% (IC95%: 5 a 23%) del riesgo de diabetes; y cada incremento de 2 horas de estar sentada en el trabajo representaba un incremento del riesgo de obesidad de 5% (IC95%: 0 a 10%) y del riesgo de diabetes de 7% (IC95%: 0 a 16%). Por su parte, mantenerse de pie o caminar en casa por 2 horas al día representaba una disminución del riesgo de obesidad de 9% (IC95%: 6 a 12%) y de diabetes, de 12% (IC95%: 7 a 16%). Cada hora diaria de caminar enérgicamente estaba asociada con una reducción de 24% (IC95%: 19 a 29%) del riesgo de obesidad y de 43% (IC95%: 27 a 41%) del riesgo de diabetes.

Se puede afirmar, por tanto, que el sedentarismo, particularmente el hábito de mirar televisión por largo tiempo, está asociado tanto al riesgo de obesidad como de diabetes tipo 2. Los resultados de este estudio —realizado en una muestra muy extensa, tanto en sentido numérico como geográfico, dentro de los Estados Unidos— indican que incluso el ejercicio físico ligero y moderado puede disminuir considerablemente el riesgo de estas afecciones y que se debe hacer un mayor hincapié no solo en la práctica del ejercicio, sino en la eliminación de los hábitos de sedentarismo. (Hu FB, et al. *Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women*. JAMA 2003;289:1785–1791.)