

## Impacto de la pérdida de peso rápida a largo plazo

### Impact of rapid long-term weight loss

Sr. Editor:

La Nutrición, es una rama de la medicina que atraviesa de manera tangencial a casi todas las especialidades.

En el año 1959, Stunkard y Mc Laren aseguraban que una pérdida de peso rápida, se traduciría en un inevitable aumento (rebote) en el corto plazo y desde ese momento, hemos tomado esta afirmación como un dogma, que al parecer deberíamos revisar nuevamente con detenimiento.

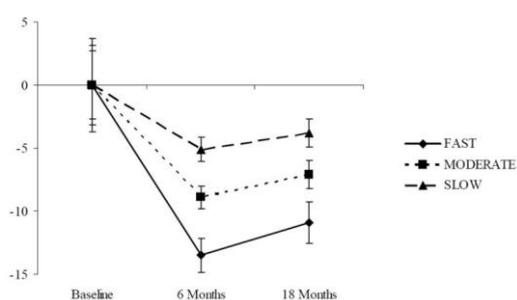
Al respecto, la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine*, incluso eleva a la condición de “mito” o “falsa creencia” la idea de que la disminución moderada de calorías, sea efectiva para la reducción de peso a largo plazo (1).

Según una revisión publicada en *Obesity Reviews*, los descensos de peso bruscos o más agresivos, son seguidos por mejores tasas de

mantenimiento a largo plazo (1 o 2 años) por lo que un descenso inicial rápido, léase una dieta más restrictiva con ejercicio al inicio del tratamiento, da mejores resultados, que un descenso gradual y programado (2). Por ejemplo, cuando se hacen dietas estrictas de muy bajas calorías, que rozan el ayuno, es decir de 240Kcal a 800kcal al día, los resultados sobre el mantenimiento a largo plazo son mejores que los que se obtienen con dietas donde se restringe solo un porcentaje menor de las calorías que necesitaría el individuo para mantener su peso actual.

Sin embargo, las dietas de muy bajas calorías (240kcal), si bien pueden lograr un descenso de peso de entre 800gr a poco más de 2Kg por semana, dejan de ser tan efectivas cuando se acercan a los 6 meses, es decir, el descenso de peso que se obtiene a partir de allí, es mucho más lento y se

equipara con una dieta de 880kcal, que sigue siendo una cantidad de energía bastante baja respecto de las dietas “convencionales” y pareciera ser un buen parámetro a tener en cuenta (3). En el año 2010, se realizó un nuevo estudio para observar la relación entre la cantidad de calorías consumidas y el efecto rebote. Los participantes del estudio que consumieron muy pocas calorías (y que obtuvieron un descenso de peso más rápido) fueron los que menos “rebote” experimentaron (4). A los 18 meses, el grupo de descenso rápido, mantuvo una pérdida de peso significativamente mayor que el grupo que perdió peso lentamente. Estos hallazgos son consistentes con las investigaciones anteriores que demuestran que las pérdidas de peso inicial más grandes se asocian con un mayor éxito a largo plazo (Figura 1).



**Figura 1:** Nackers LM, Ross KM, Perri MG. The association between rate of initial weight loss and long-term success in obesity treatment: does slow and steady win the race? *Int J Behav Med.* 2010 Sep;17(3):161–7.

Una reciente revisión arroja datos similares a los anteriormente descritos, concluyendo que un descenso de peso mayor al 0,75% en el primer mes, parece ser un predictor fiable para la pérdida de peso exitosa, siendo mayor la asociación, cuando los individuos presentan un IMC (índice de Masa Corporal) mayor a 27(5).

Si bien resulta imposible generalizar, ya que el tratamiento del paciente obeso requiere de un proceso personalizado, las dietas de muy bajas calorías que producen un descenso rápido del peso corporal, merecen ser tenidas en cuenta como una opción efectiva, en los casos en que resulte factible su implementación.

Carlos W. Castells

## Bibliografía

1. Casazza K, Fontaine KR, Astrup A, Birch LL, Brown AW, Bohan Brown MM, et al. Myths, Presumptions, and Facts about Obesity. *N Engl J Med.* 2013 Jan 31;368(5):446–54.
2. Astrup A, Rössner S. Lessons from obesity management programmes: greater initial weight loss improves long-term maintenance. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes.* 2000 May;1(1):17–9.
3. Saris WH. Very-low-calorie diets and sustained weight loss. *Obes Res.* 2001 Nov;9 Suppl 4:295S–301S.
4. Nackers LM, Ross KM, Perri MG. The association between rate of

initial weight loss and long-term success in obesity treatment: does slow and steady win the race? Int J Behav Med. 2010 Sep;17(3):161–7.

5. Batterham M, Tapsell L, Charlton K, O’Shea J, Thorne R. Using data mining to predict success in a weight loss trial. J Hum Nutr Diet Off J Br Diet Assoc. 2017 Aug;30(4):471–8.



**Palabras claves:** PERDIDA DE PESO, DIETA, INDICE DE MASA CORPORAL

**Keywords:** WEIGHT LOSS, DIET, BODY MASS INDEX .

<sup>1</sup> Director del Curso de Postgrado para la obtención de la Especialidad en Nutrición Médica, Consejo de Médicos de la Provincia de Córdoba.

Docente de la Maestría en Nutrición Médica y Diabetes de la Universidad Católica de Córdoba

Correspondencia: Mendoza 181, CP 5000- Córdoba, Argentina. Carlos W. Castells, e-mail: [drcastells@nutricion-clinica.org](mailto:drcastells@nutricion-clinica.org)