Mejor de noche: el momento del día en el que hacemos actividad física importa

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 04 Noviembre 2024 12:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 3755

Este estudio transversal analiza los cambios en el control glucémico de pacientes con sobrepeso u obesidad de acuerdo al momento del día en que realizan actividad física de moderada a intensa.

Impacto del tiempo de actividad física moderada a vigorosa como parte del estilo de vida sobre el control glucémico en adultos sedentarios con sobrepeso/obesidad y alteraciones metabólicas

Impact of lifestyle moderate-to-vigorous physical activity timing on glycemic control in sedentary adults with overweight/obesity and metabolic impairments

Clavero-Jimeno A y col. Obesity 2024.

Si bien la actividad física moderada a vigorosa (MVPA) mejora la homeostasis de la glucosa en adultos con sobrepeso/obesidad, hay pocos datos sobre si, además del tiempo y tipo de entrenamiento, existe un momento óptimo para realizarla.

Resumen

Objetivo: La actividad física moderada a vigorosa (MVPA) mejora los niveles glucémicos; sin embargo, aún no está claro si el momento en el que se realiza afecta su control diario. Este estudio tiene como objetivo investigar el impacto de la sincronización de la MVPA sobre el control glucémico diario en adultos sedentarios con sobrepeso/obesidad y alteraciones metabólicas.

Métodos: Estudio transversal en el que participaron un total de 186 adultos (50% mujeres; edad media 46,8 [DE 6,2] años) con sobrepeso/obesidad (IMC, 32,9 [DE 3,5] kg/m2) y al menos una alteración metabólica. Los patrones de MVPA y glucosa se monitorearon simultáneamente durante un período de 14 días utilizando un acelerómetro triaxial colocado en la muñeca no dominante y un dispositivo de monitoreo continuo de glucosa (CGM), respectivamente. Cada día se clasificó como "inactivo" si no se acumulaba MVPA; como "mañana", "tarde" o "noche" si >50% de los minutos de MVPA para ese día se acumularon entre las 06:00 y las 12:00, las 12:00 y las 18:00, o las 18:00 y las 00:00 horas, respectivamente; o como "mixto" si ninguna de las ventanas de tiempo definidas representó >50% de la MVPA para ese día.

Resultados: La acumulación de >50 % de la MVPA total durante la noche se asoció con niveles más bajos de glucemia totales (24 hs) (diferencia de medias [IC del 95 %], −1,26 mg/dL [IC del 95 %: −2,2 a

Phoca PDF

−0,4]), diurnos (−1,10 mg/dL [IC del 95 %: −2,0 a −0,2]) y niveles medios de glucosa nocturnos (−2,16 mg/dL [IC del 95 %: −3,5 a −0,8]) en comparación con estar inactivo. Esta asociación fue más fuerte en aquellos participantes con alteración de la regulación de la glucosa. El patrón de estas asociaciones fue similar tanto en hombres como en mujeres.

Conclusiones: Estos hallazgos sugieren que el momento en que se realiza la MVPA es significativo. Específicamente, **acumular más MVPA durante la noche parece tener un efecto beneficioso sobre la homeostasis de la glucosa en adultos sedentarios con sobrepeso/obesidad y alteraciones metabólicas.**

Puntos a destacar:

- Este estudio utilizó **datos del Ensayo EXTREME:** "Estudio controlado aleatorizado multicéntrico", realizado en Granada (sur de España) y Pamplona (norte de España).
- Los **criterios de inclusión** fueron: 1) Edad de 30 a 60 años; 2) Ãndice de masa corporal (IMC) entre 25,0 y 40,0 kg/m2 y cintura circunferencia â¥ 95,0 cm en hombres y â¥82,0 cm en mujeres; 3) Estabilidad del peso corporal (dentro del 3% del peso de selección) durante >3 meses previos al estudio; 4) Sedentarismo (<150 min/semana de MVPA) durante >3 meses previos al ingreso al estudio; 5) Ventana de alimentación habitual â¥ 12 h; y 6) Tener al menos un trastorno metabólico (HTA, LDL > 100 mg/dL, HDL < 50 mg/dL mujeres y < 40 mg/dL hombres, triglicéridos > 150 mg/dL, glucemia en ayunas entre 100 y 125 mg/dL, HbA1C entre 5,7 y 6,5% y/o HOMA > 2,5)
- Los **criterios de exclusión** fueron: 1) Antecedentes de algún evento cardiovascular previo; 2) Tener alguna enfermedad en la que el ayuno esté contraindicado; 3) Tomar algún medicamento que pueda modificar el metabolismo de la glucosa; 4) Abuso activo del consumo de tabaco o alcohol; 5) Estar inscrito en un programa de ayuno o pérdida de peso; 6) Trabajar en turnos nocturnos o tener interrupciones continuas del sueño; y 7) Viajar a través de diferentes zonas horarias durante el periodo de estudio.
- **Los pacientes presentaron mejores controles glucémicos en sus momentos activos, independientemente del horario, versus los inactivos.**
- **No hubo diferencias entre hombres y mujeres** en el control glucémico en relación con el horario de actividad física. Por lo cual este estudio implica que **ambos sexos podrían obtener beneficios al acumular más MVPA durante la noche.**
- En un **análisis secundario en participantes con alteración** de la regulación de la **glucosa**, el **efecto del momento de la actividad**

Phoca PDF

física sobre el control glucémico **fue mayor.**

- El estudio tiene varias **limitaciones**, incluido el tipo de diseño observacional, lo que impide establecer relaciones causales. Por otro lado, debido a las características de los participantes, los autores reconocen que no se sabe si estos hallazgos pueden extrapolarse a adultos mayores o a individuos con diabetes. Tampoco se tuvo en cuenta la ingesta dietética ni los niveles de estrés que pudieran afectar los resultados.
- **Las fortalezas** de este estudio consisten en una **evaluación objetiva** de MVPA durante un período de 14 días, con medición durante un período de **24 horas al día** mediante acelerómetro, complementado con dispositivos CGM. A diferencia de algunos estudios anteriores, que han sido desequilibrados en términos de sexo, **este estudio incluye** tanto **hombres como mujeres**, así como análisis de los resultados específicos por sexo.
- **En conclusión**, el presente estudio muestra que el momento de la **MVPA es importante** y **acumular la mayor parte** durante la **noche** se asocia con **niveles más bajos de glucosa** en adultos con sobrepeso/obesidad y problemas metabólicos. A su vez, **estas asociaciones se fortalecen en individuos con alteración de la regulación de la glucosa.** Los datos también sugieren que cumplir con las recomendaciones de la MVPA se asocia con una mejora control glucémico en comparación con estar inactivo. Estos hallazgos resaltan el área prometedora de la sincronización de MVPA como un enfoque novedoso para mejorar la salud metabólica.

Copyright 2024. Endoweb.net

Phoca PDF