



Editorial

año 11 número 42

<http://dx.doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.42.83257>

Van para seis primeros meses del año donde el abordaje de la obesidad se coloca en los primeros planos de la Salud y de la información. La presencia de obesidad, relacionada con los factores de riesgo asociado -hipertensión, diabetes, cáncer y tabaquismo potencializan el riesgo al contagio por enfermedades infecto contagiosas y de mortandad. Se ha cumplido un año de la pandemia por la enfermedad de COVID 19 con gran impacto en la salud de la población y en la modificación de patrones habituales de comportamiento: trabajo presencial, alimentación, ciclo vigilia-dormir, recreación y aprendizajes académicos. Las actividades virtuales son el “pan de cada día” antes de la pandemia, destreza juvenil que en la actualidad se ha extendido en la habilidad para cualquier persona sin distinción. Esta cotidianidad le permite a la persona visitar muchos lugares, encontrarse con familiares, amigos, colegas de trabajo, extraños o conocidos a cualquier hora y en cualquier lugar lo que representa una contribución a la salud mental del individuo y evitar la “fobia lugares cerrados” (por el confinamiento) o “abiertos” (temor al contagio). Por otro lado, un factor conductual desfavorable es el permanecer en un mismo lugar por mucho tiempo, o sedentarismo. Este comportamiento se añade a los factores de riesgo señalados anteriormente.

Diversos autores señalan el daño a la salud: El aumento del tiempo destinado a actividades sedentarias se correlaciona con un incremento en los factores de riesgo cardiovascular y metabólico, caracterizado como un factor de riesgo potencial que tiene mayor impacto por el bajo gasto energético que por la ingesta calórica excesiva. Así el tiempo excesivo destinado a actividades sedentarias cuyo gasto energético es menor a 1,5 kcal/kg/h (Ainsworth et al, 2000; Levine, 2004; Wilmot et al 2012; Leiva et al 2017; Pedraza-Méndez, 2019, Ahumada y Toffoletto, 2020). Los resultados obtenidos por Sallis et al (2021), en 48,440 pacientes adultos, fueron sobre la relación de la inactividad física con el COVID 19 y encontraron que se asocia con un mayor riesgo de presentar graves resultados.

Por lo que los altos niveles de ingesta de energía y los bajos niveles de gasto de energía contribuyen a la obesidad, factores juntos como separados. El fomento del gasto de energía por la acción del ejercicio se lleva a cabo en programas formales para la salud y la pérdida de peso. Sin embargo, la mayoría de las personas hacen muy poco ejercicio formal. La llamada Termogénesis de Actividad Sin Ejercicio (NEAT por sus siglas en inglés, o T.A.S.E. en español) es la energía acumulada gastada a través de todas las demás actividades de la vida diaria. Es muy variable entre los individuos; está controlado por el medio ambiente y posiblemente neurobiológicamente. La creciente evidencia sugiere que TASE es fundamental para determinar la susceptibilidad de una persona a la acumulación de grasa corporal y a su vez sea un factor muy importante en la obesidad humana (Kotz & Levine, 2005).

El reconocimiento de este factor potencial de riesgo permite a la persona con o sin sobrepeso accionar mecanismos de enfrentamiento saludables en las condiciones que se encuentra de manera habitual y llevarlas a cabo de manera integral: Actividades con la familia, individuales, con videos. El recurrir a métodos auxiliares donde la actividad sea agradable y provechosa para la salud integral de todos, con planificación de tiempo, espacio, rutina de actividad, tipos de intensidad (baja, moderada, alta) y disfrute de los logros progresivos. Elegir los ejercicios aeróbicos, acompañados de una guía, videos o música; los anaeróbico (yoga, estiramientos o flexiones). Además de ser más sociable y mejorar la autoestima como estrategias de prevención de riesgos.

Referencias

- Ahumada-Tello, J. y Toffoletto, M.C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Rev Med Chile*, 148, 233-241. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n2/0717-6163-rmc-148-02-0233.pdf>
- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L.,

- Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Bassett Jr, D.R., Schmitz, K.H., Emplaincourt, P.O., Jacobs Jr, D.R., & Leon, A.S. (2000). Compendium of Physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc*, 32 (suppl 9), S498-S504. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10993420>
- Kotz, C.M., & Levine, J.A. (2005). Role of nonexercise activity thermogenesis (NEAT) in obesity. *Minn Med*, 88(9), 54-57. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16475414/>
- Leiva, A.M., Martínez, M.A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., y Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólico independiente de los niveles de actividad física. *Rev Med Chile*, 145, 458-467. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Levine, A. J. (2004). Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). environment and biology. *Am J Physiol Endocrinol Metab.*, 286(5), 675-685. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15102614/>
- Pedraza Méndez A. (2019). Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *JONNPR*, 4(3), 324-334. DOI: 10.19230/jonnpr.2851
- Sallis, R., Young, D.R., Tartof, S.Y., Sallis, J.F., Sall, J., Li, Q., Smith, G.N., Cohen, D.A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med*, 55, 1099–1105. <https://bjsm.bmj.com/content/55/19/1099>
- Wilmot, E.G., Edwardson, C.L., Achana, F.S., Davies, M.J., Gorely, T., Gray, L.J., Khunti, K., Yates, T., & Bidde, S.J.H. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55, 2895-2905. <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:8017032b-a0f9-413e-8cd8-bd80c5952e2d>.

