La pérdida de peso podría aliviar los sofocos en las mujeres menopáusicas con sobrepeso

Determinan el efecto de un programa intensivo de conductas de pérdida de peso en mujeres con sobrepeso y obesas que experimentan sofocos.

Fuente: Archives of Internal Medicine 2010; 170: 1161-1167

Week 30 - 03 Aug 2010

MedWire News: en un estudio que incluyó a 338 mujeres con un Índice de Masa Corporal (IMC) de 20-50 kg/m^2, 226 mujeres fueron designadas al azar al programa de pérdida de peso, el cual involucró la sugerencia de 200 minutos de actividad física por semana, así como también una dieta reducida en calorías. Las restantes 112 mujeres (controles) participaron de discusiones grupales mensuales de 1 hora, las cuales les proporcionaron información general acerca de la pérdida de peso.

De 154 participantes a las que en la base los sofocos les molestaban como mínimo "levemente" (en un escala de Likert de 5 puntos desde "en absoluto" hasta "extremadamente"), las que se hallaban en el programa de pérdida de peso fueron 2,25 veces más propensas a experimentar una mejoría de al menos 1 punto en los puntajes de la escala de Likert en comparación con las controles, tras 6 meses.

Alison Huang, de la Universidad de California en San Francisco, y colaboradores informan que una disminución de 5 kg de peso, una disminución de 1 punto en el IMC y una reducción de 5 cm en el diámetro de cintura se asociaron con aumentos respectivos de 1,32, 1,17 y 1,32 veces en la probabilidad de experimentar una mejoría de 1 punto en el puntaje de Likert.

Huang y colaboradores sugieren que se necesitan investigaciones futuras que aborden "otros factores biofisiológicos asociados con la pérdida de peso que podrían influir en estos síntomas en las mujeres que tienen sobrepeso o que son obesas".