Efectos del yoga, el ejercicio y el omega-3 en la calidad de vida

Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. Am J Obstet Gynecol. 2014;210(3):244.e1-e11.

El Yoga parece mejorar la Calidad de Vida (CDV) modestamente

REED SD, GUTHRIE KA, NEWTON KM, ET AL.

Nivel de evidencia: I

Resumen. En este estudio aleatorizado controlado de 12 semanas, 3 × 2, de diseño factorial de 355 mujeres (edad media, 54,7 años), las participantes fueron asignados al azar a yoga (n = 107), ejercicio (n = 106) o la actividad habitual (n = 142), así como a una comparación de doble ciego de omega-3 (n = 177) o placebo (n = 178) cápsulas para determinar efecto sobre la calidad de vida de la menopausia (CDV).

Los resultados fueron el cambio en la calidad de vida en la menopausia.

Cuestionarios de Calidad de Vida (MENCDV) total y puntajes en los dominios (síntomas vasomotores, puntajes psicosociales, físicos y sexuales).

La frecuencia de línea de base de síntomas vasomotores promedio fue de 7.6 por día, y la media de la línea de base puntuación total MENCDV fue de 3.8. Se vieron mejorías con el yoga por -0,3 total de MENCDV (96% intervalo de confianza [IC]: -0.6 a 0, p = 0.02), los síntomas vasomotores (p = 0.02) y la sexualidad (p = 0.03). Los investigadores observaron que la importancia clínica de sus resultados en el yoga es modesta y, por lo tanto, incierta.

Comentario. Un mes después de la publicación de este artículo de Reed y sus colegas, que proporciona datos objetivos en la eficacia de los enfoques de salud común complementarios para mejorar los síntomas de la menopausia, el informe del Centro Nacional de Estadísticas de Salud fue publicado.[1] Este informe contiene los datos que apoyan la importancia de estos tipos de ensayos clínicos que estudian objetivamente el estilo de vida e intervenciones de venta libre, porque muchos de ellos son cada vez más habituales. En el informe, Peregoy y sus colegas analizaron los datos de 34.525 adultos estadounidenses mayores de 18 años que participaron en el National Health Intervew Survey 2012, en el cual se preguntó a los adultos acerca de los enfoques complementarios de salud que utilizaron en los últimos 12 meses. Las intervenciones incluyeron suplementos no vitaminas/no minerales (17,9%), la manipulación quiropráctica y osteopática (8,5%), yoga (8,4%), la terapia de masaje (6,8%), meditación (4,1%) y las dietas especiales (3,0%).

En el uso de estas intervenciones se observaron variaciones regionales según los adultos vivan en el montaña (28,7%), el Pacífico (23,3%) o el oeste de regiones del centro y del norte (16,4%). De manera que los adultos de la región de la montaña son los más altos consumidores de suplementos dietéticos no vitaminas/no minerales y los del Pacífico son los mayores usuarios de yoga con respiración profunda o meditación, en aproximadamente un 40%, en comparación con otras áreas de los Estados Unidos.

Como los datos de Reed sugieren, el yoga parece ser una intervención que mejoró modestamente la CDV menopáusica. Estos datos apoyan los principales sistemas de salud y los médicos que están adoptando seriamente prácticas de yoga y meditación por problemas de salud. Uno de esos grupos sin fines de lucro dirigido a profesionales del cuidado de la salud es Life in Yoga. El propósito de este grupo es educar a los médicos acerca de los beneficios del yoga, para fomentar la integración de esta antigua práctica india en las prácticas médicas tradicionales.

Aunque hay algunas cosas negativas cuando se recomienda el yoga y la meditación para los

pacientes, esto no es así cuando se recomiendan suplementos.

Las consideraciones más obvias son su seguridad en general, su preparación y su posible interferencia con otras medicinas de prescripción médica. Además, muchos suplementos llevan un costo significativo, especialmente para personas con un ingreso fijo. A partir de datos publicados por Nahin y sus colegas, 33.9 billones de dólares se gastaron en productos de medicina complementaria y alternativa y servicios en 12 meses.[2] De este total, se utilizaron 14.8 billones de dólares para la compra de productos no vitaminas/no minerales tales como suplementos de aceite de pescado, la intervención estudiada en este estudio. Claramente, estos datos de Reed y colaboradores no solo deben ser publicados en la literatura médica sino que también deberían hacerse ampliamente disponibles para las mujeres menopáusicas; pues el dinero gastado en suplementos que se muestran ineficaces puede ser mejor invertido en las frutas y en el pasillo de verduras del supermercado.

Gloria A. Bachmann, MD
Interim Chair, Department of Obstetrics,
Gynecology and Reproductive Sciences
Rutgers Robert Wood Johnson Medical School
New Brunswick, NJ

Referencias

1. Peregoy JA, Clarke TC, Jones LI, Stussman BJ, Nahin RL. Regional variation in use of complementary health approaches by U.S. adults. *NCHS Data Brief* 2014;(146):1-8.

2. Nahin RL, Barnes PM, Stussman BJ, Bloom B. Costs of complementary and alternative medicine (CAM) and frequency of visits to CAM practitioners: United States, 2007. *Natl Health Stat Report* 2009;(18):1-14.