## Efectos benéficos sobre el peso, grasa, y masa ósea asociada a terapia hormonal postmenopáusica

***Hormone replacement therapy dissociates fat mass and bone mass, and tends to reduce weight gain in early postmenopausal women: a randomized controlled 5-year clinical trial of the Danish osteoporosis prevention study. J Bone Miner Res 2003; 18: 333-342.***

JENSEN LB, VESTERGAARD P, HERMANN AP, ET AL

La terapia hormonal postmenopáusica esta asociada con menos aumento de peso, menos acumulación de grasa y más masa ósea en mujeres después de la menopausia, de acuerdo a los resultados de este estudio de cohorte de 2. 016 mujeres (entre 45-58 años), realizado en Dinamarca. Una cohorte de mujeres (n 897) se randomizaron en un diseño abierto, a no terapia o terapia estrogénica; un progestágeno, TEP se agregó a los mujeres con útero. Otra cohorte (n 904) escogió si tomar TE/TEP (204 optaron por TE/TEP). Todas fueron seguidas por 5 años para determinar cambios en el peso corporal, composición corporal y masa ósea. Al final del estudio, las mujeres randomizadas a TE/TEP tenían significantemente menos ganancia de peso y acumulación de grasa, como también como un significante menor índice de masa corporal que aquellas que no recibían TE/TEP; no hubo diferencia en las medidas entre los grupo en la cohorte no randomizada. La acumulación de grasa fue la responsable en casi todos los casos del aumento de peso. En una evaluación de los factores atribuibles al aumento de peso (cambios en el estado físico o actividad física, fumar, uso de TE/TEP e ingesta de energéticos) solamente la disminución en el estado físico se asoció significativamente con el aumento de peso. El uso de TE/TEP tuvo también significantes efectos positivos sobre la masa ósea, pasando de 0.77, 1.21 y 1.72 gramos después de 1,2 y 5 años respectivamente, comparado con las no recipientes de terapia. En un ajuste de los factores contribuyentes al efecto óseo, el cambio en la masa grasa fue el predictor más fuerte de los cambios óseos en las mujeres no tratadas, mientras los cambios en la masa magra fue el predictor más fuerte entre los que recibían TE/TEP.

### Evidencia nivel II-1

Comentario. Este artículo presenta más datos interesantes sobre peso, masa ósea y actividad física y TRH. Confirma lo que el estudio PEPI (Postmenopausal Estrogen/Progestagen Intervention) nos dijo, contrario a la creencia convencional, que la TE/TEP no causa aumento de peso. Lo más llamativo es que la disminución del ejercicio físico fue el principal determinante de ganancia de peso, confirmando de nuevo cuan importante es alentar a nuestros pacientes a hacer ejercicio.

Este estudio también enfoca, pero no resuelve, la pregunta de si la masa grasa, los niveles de estrógenos o la masa magra son importantes predictores de la densidad ósea. Apunta a que pueden ser diferentes para las mujeres con TE/TEP. Específicamente el efecto de ET/TEP sobre la concentración mineral ósea no puede ser explicado por los cambios en la composición corporal únicamente. Como aplica esto a una mujer individualmente es menos claro, así como la biodisponibilidad de estrógenos puede variar de persona a persona. Por lo tanto, los estrógenos pueden tener efectos diferentes en la composición corporal en diferentes mujeres. De nuevo vemos que los efectos de los estrógenos sobre el cuerpo son múltiples, complejos y varían de individuo a individuo.

Marcie K. Richardson, MD
Harvard Vanguard Medical Associates
Boston, MA