

Más allá del peso: remodelado cardiometabólico favorable tras una intervención integral durante un programa de rehabilitación cardiaca

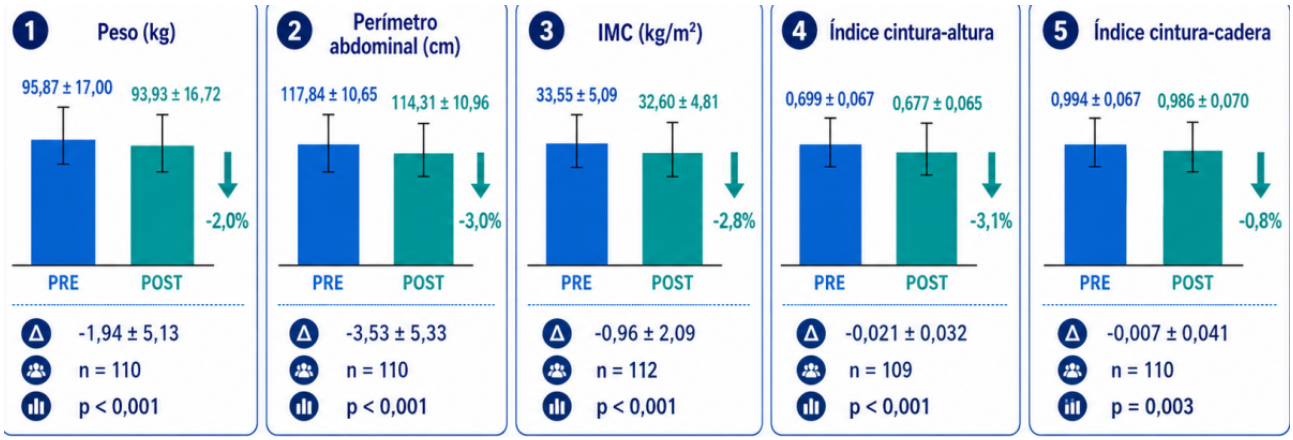
Marta Lucas García(1), Mª del Mar Martínez Quesada(1), Yolanda López Gutiérrez(2), Laura Prieto Valiente(1), María José López Marco(1) y Rafael J. Hidalgo Urbano(1) de (1)Servicio de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, Unidad de Rehabilitación Cardíaca y (2)Unidad de Rehabilitación Cardíaca y Rehabilitación Osteomuscular. Hospital Universitario Virgen Macarena, Sevilla - España

Introducción: La obesidad y la adiposidad central se asocian a peor perfil cardiometabólico y menor capacidad cardiorrespiratoria. Sin embargo, la pérdida de peso aislada puede infraestimar el beneficio clínico de intervenciones estructuradas si no se evalúan variables funcionales, de composición corporal y lipídicas. En este análisis nos centraremos en valorar los cambios tras un programa de rehabilitación cardiaca(RC) en parámetros antropométricos, de bioimpedancia y perfil cardiometabólico en pacientes de alto riesgo.

Métodos: Estudio observacional y prospectivo, que incluyó pacientes con sobrepeso u obesidad que realizaron el programa de RC desde septiembre de 2024 hasta marzo de 2026 en nuestro centro. Se analizaron variables clínicas, analíticas y medidas de composición corporal mediante parámetros antropométricos y bioimpedancia.

Resultados: Se incluyeron 178 pacientes: 135 hombres y 43 mujeres. El 76,7% de los hombres presentaba masa grasa elevada (>25%) y el 100% de las mujeres >32%,con un perímetro abdominal medio similar: hombres (118,1cm) y mujeres (116,40cm). Tras el programa de RC se objetivó una mejoría significativa de los principales parámetros antropométricos. En el análisis global, el peso disminuyó de 95,87 a 93,93 kg (p<0,001), reducción media de 3,53 cm del perímetro abdominal(p<0,001), el IMC de 33,55a 32,60 kg/m² (p<0,001) y el índice cintura-altura de 0,699a 0,677 (p<0,001). La masa grasa descendió de 31,5 a 30,20kg (p<0,001). Las mujeres consiguieron una reducción de % de masa grasa significativa (45,41% a 44,24, p=0,001). A nivel analítico disminuyeron LDL-c (68,67 mg/dl a 59,12 mg/dl, p:0,008)y colesterol remanente (con una diferencia media de -9,57 mg/dl; p=0,004).

Conclusiones: Tras el programa de rehabilitación cardiaca se observó una mejoría cardiometabólica integral a pesar de la modesta pérdida de peso, reflejada en la mejoría del perfil antropométrico -especialmente índice cintura-altura- y de composición corporal con reducción de la adiposidad abdominal y la masa grasa absoluta. Asimismo, se objetivó una mejoría del perfil lipídico, con reducción significativa de LDL-c y colesterol remanente. No obstante, la elevada variabilidad individual en algunas variables obliga a interpretar con cautela los resultados y pone de manifiesto la necesidad de estudios con mayor tamaño muestral.



Cambios analíticos y de composición corporal tras un programa de rehabilitación cardíaca

	Variable	PreRC, media ± DE	PostRC, media ± DE	Δ post-pre	p valor
Antropometría	Peso, kg	95,87 ± 17,00	93,93 ± 16,72	-1,94 ± 5,13	<0,001
Antropometría	Perímetro abdominal, cm	117,84 ± 10,65	114,31 ± 10,96	-3,53 ± 5,33	<0,001
Antropometría	IMC, kg/m²	33,55 ± 5,09	32,60 ± 4,81	-0,96 ± 2,09	<0,001
Antropometría	Índice cintura-altura	0,699 ± 0,067	0,677 ± 0,065	-0,021 ± 0,032	<0,001
Antropometría	Índice cintura-cadera	0,994 ± 0,067	0,986 ± 0,070	-0,007 ± 0,041	0,003
Bioimpedancia	Masa grasa, kg	31,58 ± 11,23	30,20 ± 10,29	-1,37 ± 4,02	<0,001
Bioimpedancia	Masa grasa, %	32,64 ± 8,51	32,10 ± 8,52	-0,54 ± 2,84	0,02
Bioimpedancia	Índice de masa grasa, kg/m²	11,47 ± 6,27	10,65 ± 4,00	-0,83 ± 4,24	<0,001
Bioimpedancia	Masa magra, kg	64,26 ± 12,66	63,11 ± 13,37	-1,15 ± 5,42	0,001
Analítica - lípidos	Colesterol total, mg/dl	127,38 ± 39,55	115,62 ± 32,86	-11,76 ± 39,01	0,019
Analítica - lípidos	HDL-c, mg/dl	39,16 ± 9,53	43,13 ± 37,25	+3,97 ± 37,76	0,656
Analítica - lípidos	LDL-c, mg/dl	68,67 ± 34,69	59,12 ± 20,56	-9,55 ± 30,82	0,008
Analítica - lípidos	Triglicéridos, mg/dl	118,81 ± 78,80	114,15 ± 57,19	-4,66 ± 61,72	0,734
Analítica - lípidos	Colesterol remanente, mg/dl	27,76 ± 32,13	18,19 ± 10,94	-9,57 ± 32,05	0,004
Analítica - lípidos	TG/HDL	3,54 ± 3,44	3,13 ± 1,94	-0,41 ± 3,37	0,521
Analítica - lípidos	Apolipoproteína B, mg/dl	69,00 ± 21,19	67,58 ± 33,14	-1,42 ± 45,63	1
Analítica - inflamación	PCR, mg/l	2,40 ± 0,59	37,82 ± 71,59	+35,42 ± 71,85	1
Analítica - hepática	ALT/GPT, U/l	38,48 ± 21,83	33,12 ± 13,72	-5,36 ± 22,10	0,13
Analítica - hepática	AST/GOT, U/l	35,82 ± 25,00	31,20 ± 13,87	-4,62 ± 23,24	0,097