

Pérdida de peso, ejercicio y niveles hormonales

Reduced-calorie dietary weight loss, exercise, and sex hormones in postmenopausal women: randomized controlled trial. J Clin Oncol 2012 May 21. [Epub ahead of print].

CAMPBELL KL, FOSTER-SCHUBERT KE, ALFANO CM, ET AL

Nivel de evidencia: I

Resumen. Este estudio simple, ciego, randomizado controlado con placebo consistió de mujeres entre 50 y 75 años (densidad mineral ósea $> 25.0 \text{ kg/m}^2$, ejercicio $< 100 \text{ min/sem}$) quienes fueron randomizadas asignadas por computador a uno de los siguientes grupos: 1. Una dieta de reducción calórica para pérdida de peso (n 118). 2. Ejercicios aeróbicos de intensidad moderada a vigorosa (n 117). 3. Combinación de ambos (n 117). 4. Control (n 87).

El resultado primario fue concentración de estrona.

Los resultados secundarios fueron: concentración de estradiol, estradiol libre, testosterona total, testosterona libre, androstendiona, y globulina transportadora de hormonas sexuales (SHBG).

La estrona disminuyó 9.6% ($p = 0.001$) con dieta, 5.5% ($p = 0.01$) con ejercicio, y 11.1% ($p < 0.001$) con dieta y ejercicio. El estradiol disminuyó 16.2% ($p < 0.001$) con dieta, 4.9% ($p = 0.10$) con ejercicio, y 20.3% ($p < 0.001$) con dieta y ejercicio. SHBG aumentó 22.4% ($p < 0.001$) con dieta y 25.8% ($p < 0.001$) con dieta y ejercicio. El estradiol libre disminuyó 21.4% ($p < 0.001$) con dieta, y 26.0% ($p < 0.001$) con dieta y ejercicio. La testosterona libre disminuyó 10.0% ($p \leq 0.001$) con dieta y 15.6% ($p < 0.001$) con dieta y ejercicio. La pérdida de peso redujo el riesgo disminuyendo la exposición a biomarcadores de cáncer de mama por reducción de los niveles de estrógenos y testosterona libre.

Comentario. Un efectivo aconsejaría a mujeres con sobrepeso u obesidad, esto puede ser un desafío. Campbell y col. Nos dan otra razón para mostrar a nuestras pacientes y describir la

asociación de cáncer de mama pos-menopáusico con la obesidad y con un estilo de vida sedentario, lo cual está asociado con niveles de estrógenos y andrógenos relacionados con la obesidad. Al demostrar que los niveles de hormonas sexuales disminuían en las mujeres posmenopáusicas quienes perdían peso por reducción calórica con o sin ejercicio, Campbell y col. refuerzan que la pérdida de peso puede afectar el riesgo de desarrollar cáncer de mama pos-menopáusicas.

Los niveles séricos de estrona fueron el resultado primario en este estudio. La estrona también como la testosterona es catalizada en el tejido adiposo. Este estudio demuestra que los niveles de estrona disminuyen en las mujeres posmenopáusicas quienes pierden grasa corporal. Como este y otros estudios han mostrado que los niveles de hormonas sexuales aumentados puede asociarse positivamente con riesgo. Muchas de nuestras pacientes están afectadas por el diagnóstico de cáncer de mama y están preocupadas de que si sus madres presentaron cáncer después de la menopausia, ellas también pueden tenerlo.

Este estudio provee la asociación basada en la evidencia que la acción sobre su parte de pérdida de grasa corporal puede alterar el resultado.

La transición menopáusica está asociada con pérdida de masa corporal magra y aumento de la circunferencia de cintura y grasa corporal.¹ Mosca y col. establecen que consejos unidireccionales de perder peso son inefectivos. La entrevista motivacional ha probado ser más efectiva».²

Mientras que este estudio se llevó a cabo en una población homogénea, en su mayoría mujeres caucásicas educadas con pobre línea de base de figura corporal, el diseño fue fuerte y el concepto puede extrapolarse a pacientes de

todas las demografías. La evidencia apoya que la pérdida de peso mejora muchos resultados de salud incluyendo el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria.³ Este estudio con una muestra grande sobre larga duración, ayuda a la multitud de conocimiento que crea la fundación para futuros estudios de intervenciones, los cuales pueden mejorar los resultados de salud de una población entera.

Diana L. Bitner, MD, NCMP
Director, Women's Health Network, Spectrum
Health
Medical Group
Adjunct Clinical Professor, Michigan State
University
College of Human Medicine
Grand Rapids, MI

Referencias

1. Sternfeld B, Bhat AK, Wang H, Sharp T, Quesenberry CP, Jr. Menopause, physical activity, and body composition/fat distribution in midlife women. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37:1195-1202.
2. Mosca L, Benjamin EJ, Berra K, et al. Effectiveness based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women 2011 update: a guideline from the American Heart Association. *J Am Coll Cardiol* 2011;57:1404-1423.
3. Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE, Rimm EB, Willett WC. Primary prevention of coronary heart disease in 5 women through diet and lifestyle. *N Engl J Med* 2000;343:16-22.