

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética.

Nutrición personalizada y dietética de precisión.



**FORMACIÓN
ONLINE**



www.renhyd.org

**RESUMEN
DE
PONENCIA**



24 de noviembre de 2021

MESA 4

“A tope siempre con salud”
Día Mundial del Dietista-Nutricionista

PONENCIA_4



La importancia de la calidad muscular en personas con obesidad

Javier Butragueño Revenga^{1,2,*}

¹Obesity Management School, Madrid, España.

²Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, Madrid, España.

[*javier.butragueno@gmail.com](mailto:javier.butragueno@gmail.com)

Durante muchos años el papel del músculo esquelético ha sido relacionado con el gasto energético, pero las últimas investigaciones nos muestran el papel subestimado del sistema muscular en diferentes tipos de enfermedades como el cáncer, los problemas cardiovasculares o la obesidad.

El ejercicio tiene la capacidad mediante la contracción muscular de activar diferentes vías moleculares para mejorar el equilibrio del metabolismo de la glucosa, la insulina, etc. Por lo que se ha propuesto que la suma total de todos los factores inducidos por el ejercicio (como péptidos y ácidos nucleicos) liberados de los músculos y otros órganos a la sangre debería denominarse “exerquinas”.

Por otro lado, el papel que debe desempeñar la nutrición para el aporte de energía y el desarrollo muscular es fundamental,

y hay que tener en cuenta la frecuencia de entrenamiento, el tipo y la intensidad del mismo, además de controlar la hora del día en la que se realiza la actividad y la progresión del mismo.

Por último, para estimular correctamente la masa muscular en personas con obesidad, se puede utilizar el entrenamiento concurrente o en circuito durante los primeros meses.

conflicto de intereses

El autor expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.



referencias

- Löffler MC, Betz MJ, Blondin DP, Augustin R, Sharma AK, Tseng YH, et al. Challenges in tackling energy expenditure as obesity therapy: From preclinical models to clinical application. Mol Metab. 2021; 51: 101237.
- Severinsen MCK, Pedersen BK. Muscle-organ crosstalk: the emerging roles of myokines. Endocr Rev. 2020; 41(4): 594-609.
- Sylow L, Richter EA. Current advances in our understanding of exercise as medicine in metabolic disease. Curr Opin Physiol. 2019; 12, 12-19.
- Correa-de-Araujo R, Harris-Love MO, Miljkovic I, Fragala MS, Anthony BW, Manini TM. The need for standardized assessment of muscle quality in skeletal muscle function deficit and other aging-related muscle dysfunctions: a symposium report. Front Physiol. 2017; 8: 87.
- Bollinger LM. Potential contributions of skeletal muscle contractile dysfunction to altered biomechanics in obesity. Gait Posture. 2017; 56: 100-7.
- Guo A, Li K, Xiao Q. Sarcopenic obesity: Myokines as potential diagnostic biomarkers and therapeutic targets?. Exp Gerontol. 2020; 131: 111022.

**IV Congreso
de Alimentación,
Nutrición y Dietética.
Nutrición personalizada
y dietética de precisión.**

