



Reducción de la grasa abdominal y hepática con ejercicio físico

Para las personas VIH positivas el aumento de peso es una preocupación creciente.

September 23, 2024 Por [Liz Highleyman](#)

De acuerdo con estudios recientes, hacer suficiente actividad física puede ayudar a las personas mayores con VIH a achicar la cintura y reducir la acumulación de grasa en el hígado. El aumento de peso es una preocupación creciente para las personas VIH positivas. La acumulación de grasa visceral en el abdomen, que se observa como una cintura ancha, es particularmente nociva para la salud.

El primer equipo de investigación evaluó la asociación entre la actividad física y la grasa abdominal en 416 personas (edad promedio 58) con un VIH bien controlado. Los participantes utilizaron un acelerómetro para registrar su actividad física durante una semana. Después de controlar otros factores, la circunferencia de la cintura fue aproximadamente un centímetro más pequeña por cada 1000 pasos adicionales por día. Por el contrario, una mayor cantidad de tiempo en estado sedentario o inactivo diariamente, se asoció con una cintura más grande.

En el segundo estudio, los investigadores observaron el vínculo entre la actividad física y la acumulación de grasa en el hígado, o esteatosis entre 466 personas (edad promedio 52) en el Cohorte del Estudio Suizo de VIH. Una prueba de elastografía transitoria demostró que la mitad tenía al menos una esteatosis moderada; incluso entre individuos delgados, casi la tercera parte tenía esteatosis. Después de controlar otros factores, las personas que no hicieron la cantidad recomendada de ejercicio físico tuvieron más del doble de posibilidades de tener esteatosis. Lo que es más, la posibilidad de esteatosis aumentó con cada hora adicional de tiempo sentado.

“A futuro se debería investigar como adecuar la cantidad, tipo e intensidad de actividad física necesaria para reducir la adiposidad en personas con VIH que estén tomando medicación actual para el VIH”, escribió Allison Webel, RN, PhD, y colegas de la University of Washington School of Nursing.

