



LA IMPORTANCIA DE SALTARSE LA DIETA. LA LEPTINA.

López-Centeno Sergio ⁽¹⁾; Pontón-Rodríguez Leticia ⁽¹⁾; Gallego-González M^a. Ángeles ⁽¹⁾; Molina-Moreno Aurora ⁽¹⁾; Hernández-Gómez Cristina Isabel ⁽¹⁾; García-González Raquel ⁽¹⁾.

(1): Residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria.

1. INTRODUCCIÓN

Según el informe anual del Sistema Nacional de Salud de 2012 el 18% de los hombres y el 16 % de las mujeres de más de 18 años padecen obesidad en España, y más de la mitad de la población (un 53.7%) mayor de 18 años padecen obesidad y sobrepeso ⁽¹⁾. Estos datos tienen una tendencia ascendente.

Gran cantidad de pacientes abandona los hábitos saludables y los autocuidados para la pérdida de peso cuando se produce un estancamiento. La razón principal de este estancamiento podría estar en la disminución de la leptina. Esta hormona tiene como efectos la disminución del apetito y el aumento del gasto energético acelerando la tasa metabólica basal; además de reducir la lipogénesis y aumentar la lipólisis en el tejido adiposo ^(2,3). Incluso parece ayudar a la pérdida de peso y grasa administrada de forma subcutánea ⁽⁴⁾.

3. ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en PubMed, UpToDate, en la biblioteca virtual de revistas científicas Scielo, así como en la web de atención primaria Fisterra. Se utilizó como estrategia de búsqueda leptin and diet y leptin and obesity or overweight. Se aplicaron los filtros free full text y artículos con una antigüedad máxima de 20 años. Se seleccionaron 4 artículos.

4. RESULTADOS

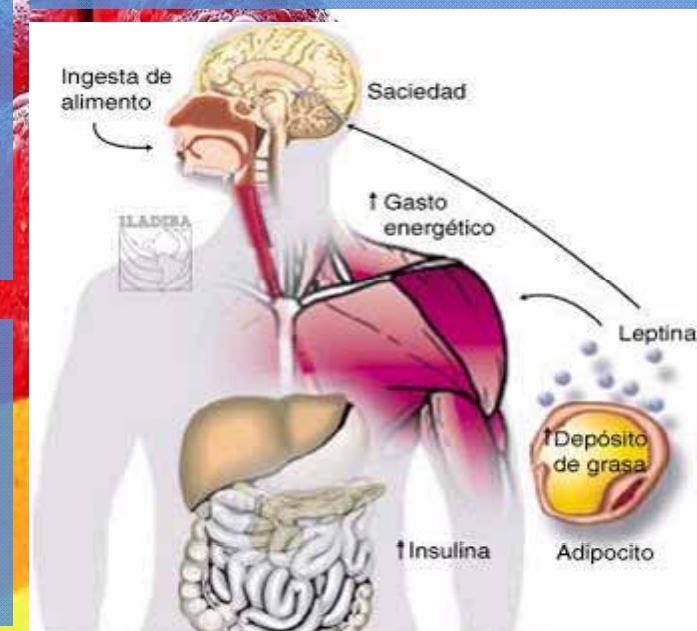
Según la bibliografía consultada se pudo observar que la leptina tiene un patrón circadiano y dependiente de la alimentación. La concentración circulante aumenta en las primeras horas después de la ingesta y continúa su ascenso en caso de sobrealimentación.

En situaciones de ayuno y/o déficit calórico, hay un descenso en la producción ^(2,5). Se calcula que no comienza a bajar sus niveles hasta unos 4-7 días de déficit calórico alto, momento en el que se pierde alrededor de un 50%. Esta es una de las razones principales del estancamiento en la pérdida de peso.

En cambio para conseguir elevar de nuevo los niveles de leptina nos valdría con aumentar un único día la ingesta calórica ^(3,5). Por ello se ha comprobado que una buena opción para esto es realizar el "cheat day" o "día trampa", que es un día en el que hay que saltarse la dieta para producir un exceso calórico.

2. OBJETIVOS

Conocer la eficacia de saltarse la dieta para producir un aumento en los niveles de leptina, mejorando así la pérdida de grasa y de peso.



5. CONCLUSIONES

Aunque a simple vista parece que en un día tiramos a la basura el trabajo de toda la semana, en realidad lo que se pretende es un aumento de la concentración de leptina, y por lo tanto de la pérdida de grasa.

Esto lo conseguimos con el día trampa, "engaño" a nuestro organismo y volviendo a aumentar la quema de grasa, que había quedado estancada.

Por ello debemos explicar a los pacientes la importancia de saltarse la dieta.

BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad. Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2012. Edición revisada. Junio de 2015 [Acceso 19 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sistnSanNS/tabcab/infnsns2012.pdf>
- Williams KW, Scott MM, Elmquist JK. From observation to experimentation: leptin action in the mediobasal hypothalamus. *The American Journal of clinical nutrition* [revista en internet] 2009 [acceso el 19 de marzo de 2016]; 89(suppl):985S-90S. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC267659/>
- Mars M, De Graaf C, De Groot CTM and Kok FJ. Fasting leptin and appetite responses induced by a 4-day 65%-energy-restricted diet. *International Journal of Obesity* [revista en internet] 2006 [acceso el 19 de marzo de 2016]; 30(1) [págs. 122-128]. Disponible en: <http://www.nature.com/jo/journal/30/n1/full/0803070a.html>
- Heymsfield S, Greenberg A, Fujioka K, Dixon R, Kushner R, Hunt T et al. Recombinant leptin for weight loss. In obese and lean adults. *JAMA* [revista en internet] 1999 [acceso el 19 de marzo de 2016]; 282(16) [págs. 1568-1575]. Disponible en: <http://www.nature.com/jo/journal/30/n1/full/0803070a.html>
- Havel PJ. Role of adipose tissue in body-weight regulation: mechanisms regulating leptin production and energy balance. *Proceedings of the Nutrition Society* [revista en internet] 2000 [acceso el 19 de marzo de 2016]; 59 [págs 359-371]. Disponible en: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=797160&fileId=S0029665100000410>