

Universidade da Pennsylvania desenvolveu
Novo Estudo sobre Obesidade

**Modificação do estilo de vida e medicação adequada
constituem a forma eficaz para se perder peso**

Lisboa, ... de Dezembro de 2005 - Um novo estudo, conduzido por investigadores da Universidade da Pennsylvania e publicado recentemente no *The New England Journal of Medicine*, veio demonstrar que as pessoas Obesas ou com Pré-Obesidade que sejam submetidas a um tratamento para a obesidade que combine a terapêutica farmacológica com um programa de modificação do seu estilo de vida (através de dieta, exercício físico e aconselhamento comportamental), perdem mais peso do que as que são submetidas a um tratamento em que seja utilizado apenas uma destas duas vertentes.

Este estudo contou com a participação de 224 adultos Obesos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, e teve a duração de um ano. Os participantes foram divididos por quatro grupos de estudo distintos: 1. Grupo tratado com medicação; 2. Grupo em que se modificaram os estilos de vida; 3. Grupo que recebeu medicação farmacológica para tratamento da Obesidade, em conjunto com modificação do estilo de vida; 4. Grupo que recebeu medicação farmacológica para tratamento da Obesidade em conjunto com um breve aconselhamento sobre modificação do estilo de vida. Este quarto grupo foi incluído neste estudo com o objectivo de medir a eficácia do breve aconselhamento da modificação do estilo de vida realizado nos cuidados de saúde primários. Os investigadores procuraram encontrar um modelo que incorpore o aconselhamento da mudança do estilo de vida nos cuidados de saúde primários.

Os doentes que fizeram parte do grupo de estudo, ao qual foi administrado o tratamento de modificação do estilo de vida, reuniu um total de 30 pessoas, em sessões de aconselhamento de 90 minutos. Durante as sessões, os doentes foram instruídos para completar e partilhar semanalmente as suas experiências que incluem detalhes pormenorizados sobre a sua alimentação diária e actividade física. Os doentes deste grupo de aconselhamento sobre a

modificação do estilo de vida tiveram apoio médico oito vezes durante a sua terapia, em pequenas sessões de 10 a 15 minutos onde lhe são dados os seus "trabalhos de casa" e que englobam a alimentação diária e exercício físico. Os doentes que foram submetidos à terapia da perda de peso com medicação também tiveram apoio médico oito vezes em sessões de 10 a 15 minutos, mas não foram instruídos em termos do registo da sua alimentação e actividade física diária, tendo sido apenas documentados com informação geral sobre dieta e exercício. Os doentes no grupo em que se fez uma terapêutica combinada (grupo 3) receberam indicações para a modificação do seu estilo de vida e terapêutica farmacológica para a obesidade. A todos os grupos de estudos foi prescrita uma dieta de 1200 a 1500 calorias diárias e o mesmo plano de exercício físico.

Após um ano, período em que decorreu o estudo, verificou-se que os doentes do grupo 3, em que foi utilizada a estratégia de intervenção combinada com terapêutica farmacológica e modificação do estilo de vida, foram os que obtiveram uma perda de peso superior (11,8 kg).

A percentagem de doentes que perderam 5% ou mais do seu peso inicial foi 73% no grupo 3 (terapêutica farmacológica e modificação do estilo de vida); 56% no grupo 4 (breve aconselhamento sobre modificação do estilo de vida e terapêutica farmacológica); 53% no grupo 2 (modificação do estilo de vida) e 42% no grupo 1 (terapêutica farmacológica).

Mais de metade, ou seja 52% dos doentes que fizeram a terapêutica combinada (grupo 3), perdeu 10% ou mais do seu peso inicial comparativamente aos 29% dos doentes que fizeram apenas a modificação do seu estilo de vida, aos 26% dos doentes que fizeram um breve aconselhamento comportamental e terapêutica farmacológica, e aos 26% dos doentes que fizeram apenas terapêutica farmacológica.

Curiosamente, no grupo de doentes que fez a terapêutica combinada os que tiveram mais sucesso foram os que fizeram o registo diário da sua alimentação. Estes doentes, que apresentam uma adesão elevada para o registo diário da sua alimentação, perderam mais do que o dobro do seu peso (18,84 kg versus 7,72 kg).

Para consultar este estudo na íntegra visite o site do *The England Journal of Medicine* - www.nejm.org e procure, na edição de 17 de Novembro de 2005, o artigo "Randomize Trial of Lifestyle Modification and Pharmacotherapy for Obesity"

Para mais informações contactar:

Gabinete de Imprensa da ADEXO
Associação dos Doentes Obesos e Ex-Obesos
Cristina Valente – cvalente@cec.online.pt - 210307800
Carla Rodrigues – codrigues@cec.online.pt - 210307800