



La mitad de los consumidores de estos fármacos los deja antes del año. La mayoría recupera dos tercios del peso perdido

La vida después de Ozempic

ENRIQUE ALPAÑÉS
Madrid

Perder peso es sorprendentemente fácil. Recuperarlo después, también. Los medicamentos de moda, los agonistas del receptor GLP-1, han demostrado propiciar una pérdida de en torno al 15% del peso del paciente. El santo grial de las dietas es inyectable, su nombre comercial es Ozempic y cuesta 130 euros al mes. Este medicamento quita las ganas de comer, en muchos casos de beber y puede dar una sensación constante de náuseas. Son algunos de los motivos que explican por qué, a pesar de su eficacia, hasta la mitad de los consumidores lo abandona en un año. Y entonces, vuelven los kilos. Sin embargo, un estudio sugiere que el ejercicio puede evitar el efecto rebote.

Para llegar a esta conclusión, investigadores de la Universidad de Copenhague se han puesto en contacto con los participantes de un estudio que publicaron en 2020. Entonces se analizó a 195 personas con obesidad que perdieron 10 kilos y se mantuvieron en ese peso. Un grupo completó la dieta con un tratamiento de Saxenda, uno de los primeros agonistas del GLP-1. Otro empezó a tomar el mismo fármaco, combinándolo con un programa de ejercicio supervisado. A un tercer grupo se le suministró un placebo. Al cabo de un año, casi todos los que tomaron el fármaco habían mantenido el peso más bajo o habían perdido más peso. Los resultados se publicaron en la revista *New England Journal of Medicine* y los participantes retomaron su vida sin supervisión ni directrices.

La parte más reveladora del estudio empezó entonces. Transcurrido un año, los investigadores los invitaron a volver al laboratorio. 109 regresaron y se comprobó su peso, su composición corporal y sus hábitos de ejercicio. Quienes no mantuvieron la rutina de ejercicios, recuperaron alrededor del 70% del peso perdido. Además, la mayoría de estos kilos eran en forma de grasa, no de músculo, por lo que acabaron con porcentajes más altos de grasa corporal que antes de tomar el fármaco. "Habían ganado peso de forma poco saludable", explica Signe Sørensen Torekov, catedrática de ciencias biomédicas de la Universidad de Copenhague y autora principal del estudio. Por otro lado, las personas que habían mantenido por su cuenta ciertos hábitos de deporte se habían mantenido mejor en el peso y conservaban más masa muscular.

El nuevo estudio ha sido financiado, en parte, por la Fundación Novo Nordisk, una organización benéfica afiliada al fabricante de



Javier Díaz, el día 4 en Bormujos (Sevilla). PACO PUENTES

Saxenda, aunque la compañía no supervisó el estudio ni sus resultados. Además, el fármaco usado ya ha sido superado por versiones más avanzadas, pero los autores y otros especialistas consultados aseguran que los resultados del estudio serían aplicables al resto de medicamentos de esta familia.

Hace poco menos de un año, EL PAÍS realizó un reportaje sobre la popularidad de Ozempic en España, poniendo dos casos concretos como ejemplo. María (nombre ficticio) una madrileña de 36 años, había perdido unos siete kilos con los pinchazos. No acompañó el tratamiento de dieta, tampoco de ejercicio, pero como nunca tenía hambre, adelgazó sin mucho esfuerzo. Decidió dejar de pincharse cuando alcanzó el peso que quería, explica en un intercambio de mensajes. Un año después está en el mismo peso que cuando empezó a pincharse.

El fármaco quita la gana de comer y puede dar sensación de náuseas

Un estudio apunta que el ejercicio es un modo de evitar el efecto rebote

Javier Díaz, sevillano de 45 años, acompañó su tratamiento de una estricta rutina deportiva. Dejó el Ozempic hace ocho meses, pero no el ejercicio. Su peso se ha mantenido estable en este tiempo, entre los 81 y los 82 kilos.

"Este es un claro ejemplo de cómo la medicina puede ayudar", explica Cristóbal Morales, su endocrino. "Es un caso muy habitual. El estrés, los hábitos de vida, el trabajo... Son factores que influyen en el peso de un paciente. Podemos ayudarlo con fármacos a regular la disfunción en su cerebro, en sus hormonas intestinales. Pero hay que acompañarlo con hábitos saludables que se mantengan una vez pasa el acompañamiento farmacológico". Morales, miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, se muestra muy de acuerdo con los resultados del estudio de la Universidad de Copenhague.

"La obesidad es para siempre y los pacientes van a estar luchando toda su vida para mantener su peso", concede Morales. "Pero la experiencia en vida real con los fármacos de obesidad es diferente según el paciente. Hay personas que lo utilizan para llegar a su peso saludable y luego son capaces de mantenerse sin fármacos, otras necesitan dosis pequeñas y hay quien puede necesitarlo de forma intermitente".