



LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA UN CAMPO DE LA MEDICINA CON PROFUNDAS RAÍCES Y GRAN

LIFESTYLE MEDICINE: A FIELD OF MEDICINE WITH DEEP ROOTS AND GREAT POTENTIAL FOR THE FUTURE

Ioannis Arkadianos^{1,2}

La medicina del estilo de vida -aunque el término ha empezado a utilizarse de forma generalizada recientemente- tiene sus raíces en la antigua Grecia, hace miles de años. Hipócrates (460 - 370 a.C.) fue el primero en utilizar el término de Medicina del Estilo de Vida, sugiriendo que para que alguien tenga una buena salud, debería simplemente "evitar comer cantidades excesivas de alimentos e intentar hacer un poco de ejercicio". Así, sentó las bases de lo que hoy llamamos Medicina del Estilo de Vida⁽¹⁾.

Han pasado miles de años desde entonces y el desarrollo del estilo de vida con la forma que lo experimentamos hoy es la causa principal de muchas enfermedades⁽²⁾. Para una buena salud hoy en día, una buena alimentación y un poco de ejercicio -como decía Hipócrates- no es suficiente. Además, hay que tener en cuenta un buen estado mental, un entorno limpio, dormir bien y evitar hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol.

Al comenzar mi carrera científica hace casi 30 años y tratar principalmente a pacientes obesos -la obesidad es una enfermedad característica del estilo de vida-, el término Medicina del Estilo de Vida no existía. Pero el enfoque que seguí y el tratamiento que apliqué en este grupo de pacientes -y que continúo haciendo hasta el día de hoy- es exactamente lo que la Medicina del Estilo de Vida embajadora hoy en día: El primer paso era recibir de cada paciente una historia clínica detallada, una serie de cuestionarios para rellenar y un panel de exámenes de laboratorio para hacer, con el fin de averiguar las causas del problema.

A continuación, se les aconsejaba y daba instrucciones para una alimentación saludable -según el modelo de la Dieta Mediterránea^(3,4,5) y se les motivaba para hacer ejercicio⁽⁶⁾, ya que la mayoría de los pacientes no tenían tiempo para hacer ejercicio. También es importante centrarse en el control del estrés⁽⁷⁾ que la mayoría de las veces es difícil en esta categoría de personas- y las recomendaciones para reducir el consumo de alcohol (fuente de muchas calorías y principal causa de disfunción hepática). El entorno de vida y de trabajo en el que se encontraban los pacientes afecta, por supuesto, a todo lo mencionado anteriormente, completando así casi todos los pilares básicos de la Medicina del Estilo de Vida tal y como la definimos hoy en día. Los resultados -si los pacientes siguen las instrucciones- son excelentes y con la perspectiva de que se mantengan a largo plazo si se adoptan los cambios en el estilo de vida.

Hoy en día la Medicina del Estilo de Vida ocupa una posición fuerte en la prevención y el tratamiento de un gran porcentaje (casi el 80%) de las enfermedades no transmisibles⁽⁸⁾. Es característico el aumento constante de artículos publicados⁽⁹⁾ en revistas científicas que incluyen el término Medicina de Estilo de Vida (1995-1999: 2228 publicaciones y 2015-2019: 17.136 publicaciones).

¹ Vice President and co-founder at European Lifestyle Medicine Organization

² Athens University Medical School.

Citar como: Ioannis Arkadianos. La medicina del estilo de vida: un campo de la medicina con profundas raíces y gran potencial para el futuro. Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(1):11-12. DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4389

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe





Hablando con los profesionales de la medicina, desgraciadamente muy pocos han oído hablar del término y eso hace que el papel de todos los que se ocupan de ese sector -y en particular de los líderes de opinión- sea muy importante en cuanto a la correcta información tanto de los profesionales de la salud como del público.

En cuanto al futuro, el interés por este campo de la Medicina crecerá definitivamente.

Como puntos clave para conseguirlo yo incluiría:

- ✓ La forma de uso de la Medicina de Estilo de Vida, que debe estar estrictamente basada en la evidencia.
- ✓ La necesaria y constante educación y práctica de los profesionales de la salud respecto al tema .
- ✓ La correcta información del público con eventos o campañas (también apoyadas por las agencias gubernamentales)
- ✓ La necesidad de crear una especialidad de Medicina del Estilo de Vida en los próximos años.

Es necesaria la cooperación de todos los profesionales médicos para el desarrollo de la Medicina del Estilo de Vida.

Correspondencia: Ioannis Arkadianos M.D.
Email: arkadianos@arkadianos.net

REFERENCIAS

1. Lifestyle Medicine, Garry Egger - 3rd Edition, 2017 El Servier
2. Effect of an Intensive Lifestyle Intervention on Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes. A Randomized Clinical Trial - Mette Yun Johansen et al - JAMA. 2017;318(7):637-646.
3. Assessment of Risk Factors and Biomarkers Associated With Risk of Cardiovascular Disease Among Women Consuming a Mediterranean Diet - Shafqat Ahmad et al - JAMA Netw Open, 2018 Dec 7
4. Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population - Antonia Trichopoulos et al - New England Journal of Medicine, June 26, 2003
5. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project - Kim Knoops et al - JAMA 2004 Sep 22
6. Long-term health benefits of physical activity - a systematic review of longitudinal studies - Miriam Reiner et al. BMC Public Health 2013, 13:813
7. Interactions between sleep, stress, and metabolism: From physiological to pathological conditions - Hirotsu C et al - Sleep Science 2015 Nov;8(3):143-52
8. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study - Yanping Li et al - BMJ 2020; 368:l6669
9. Creating a Lifestyle Medicine Center 2020, J. Mechanik - R. Kushner, Springer

