



CAMFiC AL DIA
L'actualització en AP



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Eficàcia de la modificació de l'estil de vida combinada amb agonistes GLP-1

Belén Benito

Medicina de família · ABS Raval Sud



Barcelona, 21 d'octubre de 2026

SUMEN O NO SUMEN?



Cal mirar què compara cada estudi.

L'estil de vida hi suma alguna cosa, o amb el fàrmac ja n'hi ha prou?

He revisat l'evidència:

sí, però amb un matís

Eficàcia de la modificació de l'estil de vida combinada amb agonistes GLP-1.

Pro · 4 steps >

- efficacy of lifestyle modification combined with GLP-1 agonists 11.9M ↗
- efficacy of lifestyle intervention combined with glucagon-like peptide-1 receptor agonists 11.6M ↗
- Read Abstracts and PDFs 20 >

Sí, combinar estilo de vida y agonistas GLP-1 potencia la pérdida ponderal y el control metabólico.

Is lifestyle modification combined with GLP-1 receptor agonists effective? N = 8

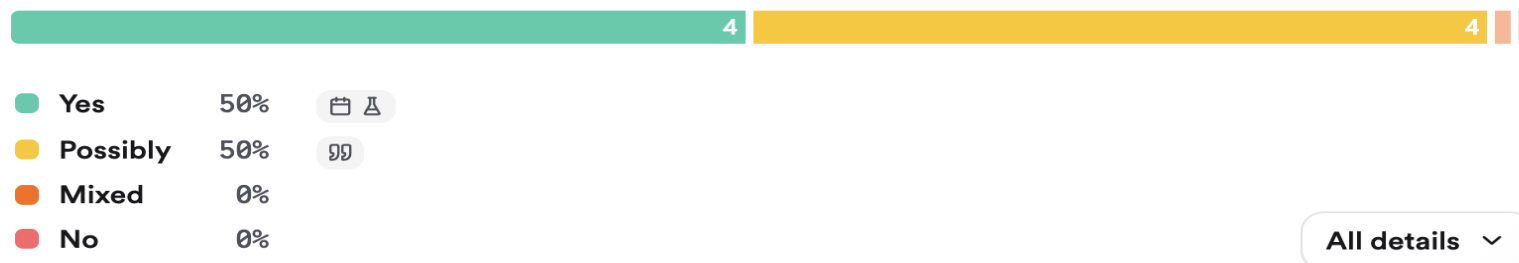


FIGURE 1 Consenso científico sobre la eficacia de combinar estilo de vida con agonistas GLP-1

La evidencia clínica demuestra consistentemente que asociar modificaciones del estilo de vida con agonistas del receptor de GLP-1 (GLP-1RA) produce reducciones ponderales y mejoras cardiometabólicas superiores a cualquier intervención aislada [Chu 2025](#) [Vandoni 2026](#) [Nguyen 2026](#).

PES I COMPOSICIÓ CORPORAL

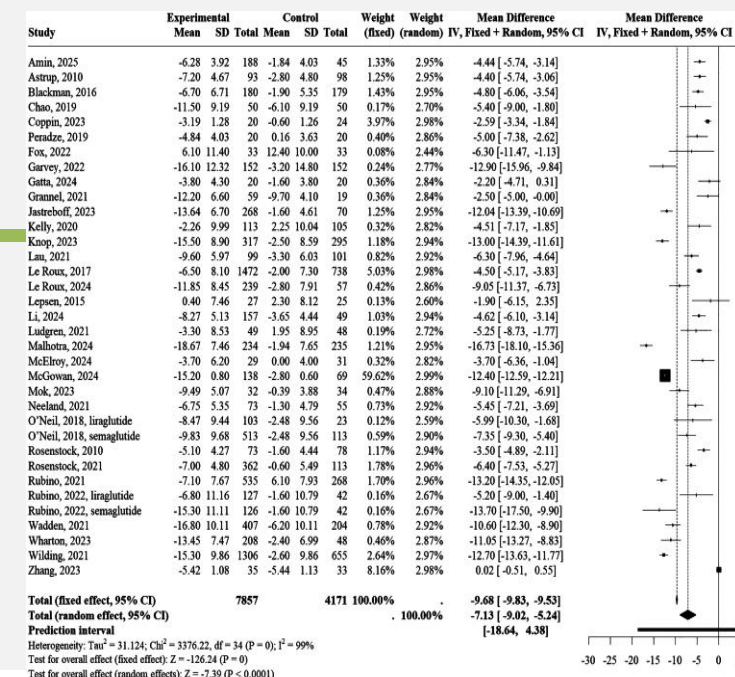
GLP-1 + estil de vida vs placebo + estil de vida

Metaanàlisi de 33 assaigs i més de 12.000 participants (sobrepès / obesitat)

-7,13 kg
pes corporal addicional

-5,74 cm
perímetre de cintura

-2,93 kg
massa grassa total



Fixeu-vos en el comparador: placebo + estil de vida.

L'estil de vida és la base; el fàrmac suma a sobre.

Chu J et al. eClinicalMedicine 2025

MÉS ENLLÀ DEL PES

El que veiem:
quilos perduts

El que també cal valorar



Composició
corporal



Força



Funció física

Massa magra $\neq$ múscul funcional



Especial atenció a
persones grans, fràgils
o amb poca reserva



Seguiment: prova de la
cadira amb un protocol
estandarditzat

STEP 1 i SURMOUNT-1, citats a la presentació original.

COM VALOREM GREIX I MÚSCUL

QUANT GREIX?



IMC

Poc informatiu en la composició: no distingeix greix de múscul.



Cintura i ICA

Índex cintura-alçada $\geq 0,5$: risc cardiometabòlic augmentat.



Bioimpedància

% de greix i massa magra; sensible a la hidratació.



QUANT MÚSCUL I QUINA FUNCIO?

Força de premsió (dinamometria)

<27 kg homes · <16 kg dones: força baixa (EWGSOP2).



Test de la cadira

5 aixecades en >15 s: força baixa de cames.



Ecografia

Gruix muscular del quàdriceps i greix visceral; emergent a l'AP.



Massa $\neq$ força: combinar mesura i funció, i repetir als 3–6 mesos.

EL MÚSCUL: QUÈ ES PERD

≈ 25–40 %

del pes perdut és massa magra

Estimació amb DXA (STEP 1, SURMOUNT-1).

Massa magra ≠ múscul funcional.

Força + fàrmac

L'entrenament de resistència ajuda a conservar massa magra i funció (evidència emergent).

Qui ho nota més

Persones grans, fràgils o amb poca reserva: obesitat sarcopènica.

Test de la cadira

5 aixecades, 30 segons, gratuït. Repetir als 3 i 6 mesos.

DIABETIS TIPUS 2

Fins a -43 %

**esdeveniments cardiovasculars greus
(MACE)**

GLP-1 + hàbits saludables

Cohort prospectiva: associació, no causalitat · Nguyen 2026

PREDIABETIS

RR 1,76

**reversió a
normoglucèmia**

RR 0,28

progressió a diabetis

Combinació fàrmac + estil de vida · Salamah 2024

La sinergia també s'estén a la glucèmia, el perfil lipídic i la pressió arterial sistòlica (Chu 2025).

SI ATUREM EL FÀRMAC...

Recuperació de pes

Sense uns hàbits ben assentats, el pes es recupera sovint

L'estil de vida és el que queda quan el fàrmac se'n va.



Berg 2025 · Mozaffarian 2025

QUÈ FEM A LA CONSULTA

PROTEÏNA

1,2–1,6 g/kg/dia

repartida en els àpats; cautela si hi ha malaltia renal

FORÇA

2–3 cops/setmana

entrenament de resistència, prescrit com un fàrmac més

SEGUIMENT

Cadira · pes · cintura

i vigilar els símptomes digestius

I els complements?

Carnitina i similars: no hi ha evidència sòlida que preservin múscul amb GLP-1.

La prioritat és proteïna i força; els suplementes, només per ajudar a arribar als objectius.

QUÈ FEM A LA NOSTRA CONSULTA?

1 FORÇA



- ✓ 2-3 cops/setmana
- ✓ Adaptada a la teva capacitat
- ✓ Millora la massa muscular, l'equilibri i la salut metabòlica

2 PROTEÏNA



- ✓ Objectiu individualitzat
- ✓ Segons edat, ingesta i funció renal
- ✓ Ajuda a mantenir la massa muscular i el control metabòlic

3 SEGUIMENT



- ✓ Pes, cintura, força i funció
- ✓ Tolerància digestiva i ingesta
- ✓ Ajuste del pla segons la teva evolució



COMPLEMENTS

Valorar-los només si ajuden a cobrir necessitats nutricionals.

El GLP-1 no s'ha de prescriure sol



CAMFiC AL DIA

L'actualització en AP

Moltes gràcies



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

