

## 1. Guía Clínica de Cuidados Perioperatorios y Metabólicos

- **Autores:** Mechanick, J. I., Apovian, C., Brethauer, S., Garvey, W. T., Joffe, A. M., Kim, J., et al.
- **Año de publicación:** 2019
- **Título completo:** Clinical Practice Guidelines for the Perioperative Nutrition, Metabolic, and Nonsurgical Support of Patients Undergoing Bariatric Procedures - 2019 Update: Cosponsored by American Association of Clinical Endocrinologists/American College of Endocrinology, The Obesity Society, American Society for Metabolic & Bariatric Surgery, Obesity Medicine Association, and American Society of Anesthesiologists.
- **Nombre de la revista:** Endocrine Practice
- **Volumen, número y páginas:** Vol. 25, Núm. 12, págs. 1346–1359.
- **DOI:** 10.4158/GL-2019-0406
- **Relevancia:** Esta guía de práctica clínica es la más frecuentemente referenciada para establecer los estándares de soporte metabólico, nutricional y de prescripción de actividad física en las diferentes fases tras la cirugía bariátrica.

## 2. Meta-análisis sobre Ejercicio y Cirugía Bariátrica

- **Autores:** Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., et al.
- **Año de publicación:** 2021
- **Título completo:** Effect of exercise training before and after bariatric surgery: A systematic review and meta-analysis.
- **Nombre de la revista:** Obesity Reviews
- **Volumen, número y páginas:** Vol. 22, Núm. S4, e13296.
- **DOI:** 10.1111/obr.13296
- **Relevancia:** Es una revisión sistemática y meta-análisis fundamental (apoyado por la *European Association for the Study of Obesity*) que documenta el impacto real del entrenamiento postoperatorio en la fuerza muscular, reducción de grasa visceral y consumo de oxígeno.

## 3. Guías de Actividad Física Basadas en Expertos

- **Autores:** Fernández-Alonso, M., Bejarano, G., Creel, D. B., Kohl, H. W., Messiah, S. E., Altieri, M. S., et al.
- **Año de publicación:** 2025
- **Título completo:** Expert-based physical activity guidelines for metabolic and bariatric surgery patients: a systematic review of randomized controlled trials.
- **Nombre de la revista:** Surgery for Obesity and Related Diseases
- **Volumen, número y páginas:** Vol. 21, Núm. 5, págs. 606-614.
- **DOI:** 10.1016/j.soard.2024.11.005
- **Relevancia:** Representa la evidencia más actual para prescribir ejercicio por fases en pacientes bariátricos, condensando 24 ensayos controlados aleatorizados en 12

recomendaciones clínicas puntuales de progresión, seguridad y entrenamiento de fuerza.

#### 4. Consenso sobre Obesidad Sarcopénica

- **Autores:** Donini, L. M., Busetto, L., Bischoff, S. C., Cederholm, T., Ballesteros-Pomar, M. D., Batsis, J. A., et al.
- **Año de publicación:** 2022
- **Título completo:** Definition and Diagnostic Criteria for Sarcopenic Obesity: ESPEN and EASO Consensus Statement.
- **Nombre de la revista:** Obesity Facts
- **Volumen, número y páginas:** Vol. 15, Núm. 3, págs. 321-335.
- **DOI:** 10.1159/000521241
- **Relevancia:** Documento de consenso crítico respaldado por la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN) y EASO, altamente citado en la literatura para el diagnóstico, los riesgos y el abordaje de la pérdida de masa magra durante la pérdida masiva de peso.

#### 5. Ensayo Clínico sobre Proteína y Ejercicio de Resistencia

- **Autores:** Oppert, J. M., Bellicha, A., Roda, C., Bouillot, J. L., Torcivia, A., Clement, K., et al.
- **Año de publicación:** 2018
- **Título completo:** Resistance Training and Protein Supplementation Increase Strength After Bariatric Surgery: A Randomized Controlled Trial.
- **Nombre de la revista:** Obesity (Silver Spring)
- **Volumen, número y páginas:** Vol. 26, Núm. 11, págs. 1709-1720.
- **DOI:** 10.1002/oby.22317
- **Relevancia:** Ensayo clínico aleatorizado (RCT) clave que proporciona la evidencia directa de que la combinación estructurada de suplementación de proteínas y entrenamiento de fuerza incrementa la fuerza muscular y mitiga la atrofia durante el déficit calórico rápido post-cirugía.

#### 6. Posicionamiento del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM)

- **Autores:** Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K.
- **Año de publicación:** 2009
- **Título completo:** American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults.
- **Nombre de la revista:** Medicine & Science in Sports & Exercise
- **Volumen, número y páginas:** Vol. 41, Núm. 2, págs. 459-471.
- **DOI:** 10.1249/MSS.0b013e3181949333
- **Relevancia:** Constituye el protocolo fundacional y posicional (revisado continuamente y altamente citado) para fijar el volumen necesario de actividad física

tanto para la pérdida inicial de tejido adiposo como para la prevención a largo plazo de la reganancia de peso en pacientes con obesidad.