



## 346 - INTERVENCIÓN GRUPAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS CON OBESIDAD MÓRBIDA EN ATENCIÓN PRIMARIA Y COMUNITARIA

C. Pérez Garrich y C. Aneas Vázquez

Atención primaria, Consorci Sanitari de Terrassa.

### Resumen

**Introducción:** En la Encuesta de salud de Cataluña de 2020, el 17% de las personas adultas presentaban obesidad. Para dar respuesta a este problema, se incorpora la figura del dietista nutricionista a la atención primaria y comunitaria (APyC).

**Objetivos:** Promover hábitos alimentarios y de ejercicio físico saludables en personas con obesidad.

**Métodos:** Diseño cuasi experimental pre-post intervención. La fase pre consta de reclutamiento y valoración inicial. La fase de intervención, formada por 7 sesiones grupales que tratan la motivación y objetivos de cambio, el método del plato, las dietas milagro y actividad física, planificación del menú semanal, lectura de etiquetas, tipos de cocción y mitos alimentarios. En la fase post intervención, al mes, se valora el peso, talla, la adherencia a la dieta mediterránea (DM), con el cuestionario MEDAS adaptado, y el ejercicio físico realizado con el cuestionario IPAQ. El muestreo se hizo por conveniencia. El criterio de exclusión fue un deterioro cognitivo avanzado o uso de sustancias que no permitiera seguir el grupo.

**Resultados:** La muestra final fue de 36 personas con obesidad de distintos centros APyC. De estas, 28 eran mujeres y 8 hombres, con una edad media de  $57,8 \pm 10,43$  años. Su peso inicial oscilaba entre 80 y 132 Kg, con un IMC entre 35 y  $46 \text{ Kg/m}^2$ , consiguiendo una reducción ponderal del  $2,3 \pm 2,64\%$  respecto el inicio. Una puntuación mayor de 9 puntos en el MEDAS se considera una buena adherencia a la DM. La puntuación media inicial fue de  $6,5 \pm 1,53$  puntos y la final de  $9,8 \pm 1,57$  puntos sobre 13. La media de actividad física semanal al inicio era de  $865 \pm 692 \text{ MET/semana}$  y al final de  $1132 \pm 782 \text{ MET/semana}$ .

**Conclusiones:** La intervención grupal ha propiciado un aumento en la adherencia a la DM y ha ayudado a incorporar actividad física en los hábitos de los participantes, por lo que se ha conseguido el objetivo planteado a corto plazo.

Trabajo presentado en la XXIII Jornada de la Sociedad Catalana de Calidad Asistencial.