



229 - EFECTO SOBRE DIETA MEDITERRÁNEA, ACTIVIDAD FÍSICA, GLUCEMIA Y PESO DEL TALLER PARA PERSONAS CON ALTO RIESGO DE DIABETES TIPO 2 DE MADRID SALUD EN 2023

D. Ochoa Esteban¹, N. Calle Fernández², C. Berlinches Zapero¹, M. Caballero Jáuregui¹, M.J. Majárrez Arias¹, M. Martínez Cortés¹, R. Pino Díaz¹, S. Pino Vega¹, V. Sanz Martín¹ y S. Sanz Martín Villamuelas¹

¹SG de Prevención y Promoción de la Salud, Madrid Salud, Ayuntamiento de Madrid. ²Unidad de Diabetes, Madrid Salud, Ayuntamiento de Madrid.

Resumen

Introducción: La adherencia a la dieta mediterránea promueve la salud y reduce la prevalencia de enfermedades crónicas. El programa de Alimentación, Actividad Física y Salud (ALAS) desarrolla una intervención en personas con alto riesgo de diabetes desde el 2011. Su objetivo es reducir el peso, mediante la mejora de hábitos de alimentación y actividad física para prevenir diabetes.

Objetivos: Evaluar el efecto de la intervención en la adherencia a la dieta mediterránea, actividad física, estatus glucémico, peso y perímetro abdominal de las personas participantes.

Métodos: Evaluamos a 64 hombres y 281 mujeres de 35-69 años con IMC ≥ 27 que participaron en la estrategia de alto riesgo en 2023. La intervención combina visitas individuales y taller grupal estructurado de 10 sesiones de 2h durante 6 meses. La adherencia a dieta mediterránea se evaluó con el índice MEDAS (14 ítems, 0-14 puntos) y la actividad física con el cuestionario IPAQ.

Resultados: Al inicio, la media de MEDAS fue de 8 puntos (adherencia moderada). Se observó baja ingesta de frutas (> 3/día 21,7%), legumbres (> 3/semana 17%), verduras (> 2/día 27,8%) y pescados (> 3/semana 52,2%) y una alta ingesta de carnes rojas y procesadas (≥ 1 /día 61%). Tras el taller el 58,8% mejoró 2+ puntos el MEDAS (aumento medio de 2 puntos), el 64,3% pasó de actividad física baja a moderada-alta, el 35,6% perdió un 5% o más de peso (media de 3,9 kg), el 77% disminuyó perímetro de cintura (media de 4,6 cm) y el 18,6% de personas con prediabetes normalizaron glucemia.

Conclusiones: El consumo de algunos grupos de alimentos típicamente mediterráneos, como verduras, frutas y legumbres, sigue siendo bajo, mientras que el consumo de carnes rojas es alto. La mejora de hábitos, entre ellos, el aumento en dos puntos el índice de adherencia a la dieta mediterránea (MEDAS) a través de un taller estructurado de educación grupal, puede ser una estrategia factible para mejorar la salud de personas con alto riesgo de diabetes tipo 2 con sobrepeso u obesidad.