



# Endocrinología y Nutrición



## 364 - IMPACTO DEL CONSEJO NUTRICIONAL BASADO EN la DIETA MEDITERRÁNEA EN EL SOBREPESO DE LA POBLACIÓN ATENDIDA EN UNA FARMACIA COMUNITARIA

A.M. Mateos Lardiés<sup>a</sup>, L. Salar Ibáñez<sup>b</sup> y J. Velasco Martínez<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Farmacia Comunitaria. Farmacia Mateos Lardiés Cb. Zaragoza. España. <sup>b</sup>Farmacia Comunitaria. Farmacia Salar. Valencia. España. <sup>c</sup>Farmacia Comunitaria. Farmacia Camino de Málaga. Málaga. España.

### Resumen

**Introducción:** En España, la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanza unas cifras muy elevadas y que han aumentado en los últimos años, siendo necesario trabajar en su disminución. La legislación vigente permite que las farmacias ofrezcan información sobre hábitos alimentarios y actividad física, encaminados a la detección y prevención de la obesidad y trastornos alimentarios. La colaboración entre los distintos profesionales sanitarios optimiza la gestión de la salud de la población. El farmacéutico comunitario es un profesional a tener en cuenta por su formación, conocimientos y cercanía a la población.

**Métodos:** Se analizó el seguimiento durante los 2 primeros meses de 49 usuarios de una farmacia comunitaria de Zaragoza que acudieron a la misma solicitando ayuda para la pérdida de peso. Se realizaron visitas semanales (1<sup>er</sup> mes) y semanales o quincenales a partir del mismo, con toma de medidas antropométricas y de tensión arterial, se orientó en la distribución de alimentos en las comidas semanales según patrones de dieta mediterránea, se solucionaron dudas y se dieron recomendaciones de realización de actividad física. En este trabajo se prueba la eficiencia del consejo nutricional en farmacia comunitaria.

**Resultados:** En todos los casos se produjo pérdida de peso con una media de 4,53 Kg/2 meses (10,5 Kg de pérdida máxima y 2,5 Kg de mínima) lo que supuso una disminución del IMC en 1,66 Kg/m<sup>2</sup> de media. Los valores de tensión arterial disminuyeron de 128,82/77,11 a 119,23/74,41 mmHg (TAS/TAD). La diferencia para la TAS es significativa ( $p < 0,01$ ) no así para la TAD.

**Conclusiones:** Los farmacéuticos comunitarios por su formación, conocimientos y cercanía a los pacientes son un profesional sanitario a tener en cuenta en el abordaje del sobrepeso y obesidad en la población.