



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 212/2033 - CONSUMO DE LEGUMBRES EN DIETA Y ASOCIACIÓN CON VARIABLES CLÍNICAS Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN UNA MUESTRA DE POBLACIÓN GENERAL DE TOLEDO

R. Nechar<sup>a</sup>, L.E. Minier Rodríguez<sup>b</sup>, G.C. Rodríguez Roca<sup>c</sup>, A. Segura Fragoso<sup>d</sup>, A. Villarín Castro<sup>e</sup>, L. Rodríguez Padial<sup>f</sup>, F.J. Alonso Moreno<sup>g</sup>, M.L. Rodríguez García<sup>h</sup>, J. Fernández Martín<sup>i</sup> y J. Fernández Conde<sup>j</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Buenavista. Toledo. <sup>b</sup>Médico Residente. Centro de Salud Santa María de Benquerencia. Toledo. <sup>c</sup>Médico de Familia. Centro de Salud de la Puebla de Montalbán. Toledo. <sup>d</sup>Médico de Familia. Instituto de Ciencias de la Salud. Talavera de la Reina. <sup>e</sup>Médico de Familia. Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria. Gerencia de Atención Primaria de Toledo. <sup>f</sup>Cardiólogo. Complejo Hospitalario de Toledo. Toledo. <sup>g</sup>Médico de Familia. Centro de Salud de Sillería. Toledo. <sup>h</sup>Enfermera del Estudio Ricarto. Gerencia de Atención Primaria de Toledo. Toledo. <sup>i</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. SESCAM. Toledo. <sup>j</sup>Unidad Administrativa. Gerencia de Atención Primaria de Toledo.

### Resumen

**Objetivos:** Estudiar el consumo de legumbres y su relación con variables clínicas y riesgo cardiovascular (RCV) en una muestra de diabéticos de Toledo.

**Metodología:** Estudio epidemiológico transversal en población  $\geq 18$  años aleatorizada según tarjeta sanitaria (2011-2015). Se estudió el consumo de legumbres,  $< 5$  raciones, de 5 a 8 raciones y  $\geq 9$  raciones al mes, mediante una encuesta alimentaria mediterránea, y su asociación variables clínicas: edad, glucemia, índice de masa corporal (IMC), hemoglobina glucosilada (HbA1c), y RCV (Framingham). Se realizó estadística descriptiva para estudiar las diferencias entre grupos y la medida de la magnitud del efecto (eta 2 parcial y ANOVA).

**Resultados:** Se incluyeron a 1.309 individuos, (edad media  $48,9 \pm 15,8$  años, (55,0% mujeres). Tasa de respuesta global 36,3%. De ellos, 105 diabéticos (prevalencia 8,02%). El menor consumo de legumbres ( $< 5$  raciones al mes versus 9 o más raciones al mes) se relaciona con menor glucemia basal (124,1 vs 136,5 mg/dl;  $p = 0,47$ ), ligeramente más baja hemoglobina glucosilada (7,1 vs 7,4%;  $p = 0,34$ ), mucho menor riesgo Framingham (12,4% vs 21,5%;  $p = 0,1$ ), y mayor IMC (32,4 vs 29,6;  $p = 0,037$ ). En todos estos parámetros, la magnitud de las diferencias entre los niveles de consumo de legumbres (eta cuadrado parcial) es pequeña, inferior a 0,15. La edad es similar en los niveles de consumo de legumbres por lo que no se considera como factor de confusión.

**Conclusiones:** Los diabéticos que consumen menos legumbres, tienen mejores índices de control glucémico y menor riesgo cardiovascular. Esta relación es paradójica ya que ensayos clínicos previos indican que el mayor consumo de legumbres contribuye a un mejor control glucémico y del riesgo cardiovascular. Una posible explicación es que los diabéticos que consumen más legumbres son también los más graves, que siguen con mayor fidelidad las dietas recomendadas.

**Palabras clave:** *Dieta. Diabetes. Factores de riesgo.*