



## 242/3400 - VALORACIÓN DEL GRADO DE ADHERENCIA A UN PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA TRAS UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

A. Martín Martínez<sup>a</sup>, Á. Lafont Alcalde<sup>a</sup>, I. Ramiro Bejarano<sup>b</sup>, M. Piro<sup>c</sup>, N. Fernández Valverde<sup>a</sup> y E. Carriedo Ule<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado II. León. <sup>b</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. <sup>c</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León. <sup>d</sup>Médico de Familia. Centro de Salud José Aguado II. León.

### Resumen

**Objetivos:** Objetivo: Examinar el grado de mejora en la adherencia a un patrón de dieta mediterránea (PDM) de una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea y el incremento de la actividad física en pacientes de alto riesgo cardiovascular.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 118; grupo intervención (GI): 117. Criterios de inclusión: Hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con IMC entre 27 y 40 kg/m<sup>2</sup> con tres o más criterios de síndrome metabólico. El grupo control recibió información sobre dieta mediterránea, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. El grupo intervención recibió un programa intensivo de educación con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de la actividad física y terapia motivacional más suplementos de aceite de oliva y frutos secos. Se valoraron las modificaciones en el Dietary Score de Panagiotakos (DS) a los seis meses mediante t-Test para datos independientes o apareados según los casos. Se estimaron las OR de mejora del DS según grupos mediante modelos de regresión logística no condicional tras ajustar por sexo, edad y nivel de estudios.

**Resultados:** En ambos grupos se observó mayor puntuación en el DS tras la intervención (GC: 34,2 ± 3,5 a 35,3 ± 3,9; p = 0,001. GI: 34,1 ± 3,5 a 37,2 ± 3,7; p < 0,001). La mejoría fue significativamente mayor en el GI (GC: 1,1 ± 3,6; p = 0,001. GI = 3,1 ± 4,2; p < 0,001). El 56,8% de los individuos del GC incrementaron su puntuación en el DS frente al 70,9% del GI. Tras el análisis ajustado se mantuvo una significativa mejoría en el GI (ORa = 1,94; IC95% = 1,12-3,35, p = 0,018).

**Conclusiones:** Ambas intervenciones mejoran significativamente la puntuación en el DS y por lo tanto la adherencia a un PDM. La intervención intensiva obtiene mejores resultados que la intervención estándar.

**Palabras clave:** Adherencia. Dieta mediterránea.