



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 424/4093 - VALORACIÓN DEL EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR SOBRE LA REDUCCIÓN DE PESO

A. Peñalver Andrada<sup>1</sup>, L. Álvarez Álvarez<sup>2</sup>, N. Cubelos Fernández<sup>3</sup>, A. López del Oso García<sup>4</sup>, R. Lobo Martínez<sup>5</sup>, A. Lanz Lozano<sup>5</sup>, J. Lorenzo Tejedor<sup>6</sup>, F. Vitelli<sup>7</sup>, M. Rubín<sup>8</sup> y J. López Gil<sup>9</sup>

<sup>1</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés del Rabanedo. León.

<sup>2</sup>Dietista Nutricionista. Universidad de León. <sup>3</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. <sup>4</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Armunia. León.

<sup>5</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés. León. <sup>6</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Trobajo del Camino. León. <sup>7</sup>Investigador.

Instituto de Biomedicina. Universidad de León. <sup>8</sup>Investigadora Predoctoral. Universidad de León. <sup>9</sup>Médico. Centro de Salud José Aguado II. León.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar el efecto de una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea hipocalórica y el incremento de la actividad física, sobre la reducción de peso en pacientes de alto riesgo cardiovascular.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 120; grupo intervención (GI): 123. Criterios de inclusión: hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con índice de masa corporal (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, 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 peso a los dos años mediante t-test estratificando por sexo y nivel de estudios. Mediante modelos de regresión logística no condicional ajustados se calcularon las odds ratio (ORa) con sus intervalos de confianza del 95% para valorar las variables asociadas a una pérdida de peso  $\geq$  5%.

**Resultados:** Tanto el grupo control como el grupo intervención redujeron el peso a los dos años de seguimiento, 0,6 kg de media (desviación estándar [DE] = 5 kg) en el grupo control y 2,5 kg (DE = 4,6 kg) en el grupo intervención, siendo esta diferencia estadísticamente significativa (p = 0,002). El 18,1% de los pacientes redujeron su peso en un 5%. Perdieron un 5% o más de su peso corporal: el 23,5% de las mujeres vs el 13,3% de los hombres; el 18,6% de los que tenían más que estudios primarios vs el 17,6% de los de estudios primarios o menos y el 22,0% del grupo intervención frente al 14,2% del grupo control. En el análisis multivariante las mujeres (ORa = 2,10; IC95% = 1,04-4,22; p = 0,037), aquellos con más estudios (ORa = 1,23; IC95% = 0,61-2,46; p = 0,559) y los del grupo intervención (ORa = 1,64; IC95% = 0,83-3,23; p = 0,153) presentaron con mayor frecuencia una pérdida de peso igual o superior al 5% a los dos años de seguimiento.

**Conclusiones:** El porcentaje de pacientes que a los dos años presentan una pérdida de peso igual o superior al 5% es moderada. El enfoque de género debe de tenerse presente a la hora de diseñar las intervenciones dirigidas a la pérdida de peso.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Enfermedad cardiovascular. Reducción peso.