



Medicina de Familia. SEMERGEN

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



482/1792 - VALORACIÓN DEL GRADO DE ADHERENCIA A UN PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEO TRAS UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

M. Ajenjo González¹, N. Cubelos Fernández², I. Torio Gómez³, E. Bay Simón⁴, E. Garrido López⁵, L. Hernando López⁶, B. Carmona Ayuela⁷, N. Martínez Cao⁸, J. Lorenzo Tejedor⁹ y L. Álvarez Álvarez¹⁰

¹Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés del Rabanedo. San Andrés del Rabanedo. León. ²Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado-León V. León. ³Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Eras de Renuera. León. ⁴Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés del Rabanedo. San Andrés del Rabanedo. León. ⁵Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Armunia. León. ⁶Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado-León VI. León. ⁷Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado-León V. León. ⁸Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa-León III. León. ⁹Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Trobajo del Camino. San Andrés del Rabanedo. León. ¹⁰Nutricionista. Instituto de biomedicina. Universidad de León.

Resumen

Objetivos: Valorar el grado de mejora en la adherencia a un patrón de dieta mediterráneo (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.

Métodos: Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 108; grupo intervención (GI): 102. Criterios de inclusión: Hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con IMC entre 27 y 40 kg/m² con tres o más criterios de síndrome metabólico. El GC recibió información sobre dieta mediterránea, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. El GI, 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 er-MedDiet al tercer año mediante t-test. Se estimaron las OR de mejora en dos puntos del er-MedDiet según grupos mediante modelos de regresión logística no condicional tras ajustar por sexo, edad y nivel de estudios.

Resultados: Las puntuaciones de partida fueron similares en el GC (media: 8,6; EE = 0,2) y GI (media: 8,6; EE = 0,3). A Los tres años de seguimiento se han observado diferencias significativas en las puntuaciones entre el GC (media: 10,3; EE = 0,3; IC95% = 9,7-10,8) y el GI (media: 12,2; EE = 0,2; IC95% = 11,7-12,6). Un 52,4% de los participantes (110/210) aumentaron su ADM en más de dos puntos en el tercer año, el 41,8% del GC y el 58,2% del GI siendo esta diferencia estadísticamente significativa (p = 0,003). Tras ajustar por sexo, edad y nivel educativo se han observado diferencias significativas en el porcentaje de individuos que han mejorado al menos dos puntos en el PDM (ORa = 2,42; IC95% = 1,37-4,29; p = 0,002).

Conclusiones: Una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea mejora la adherencia a un PDM. Esta intervención llevada a cabo en el marco de la Atención Primaria de Salud mejoraría el estado de salud de la población.

Palabras clave: Dieta mediterránea. Enfermedad cardiovascular. Nivel de adherencia.