



## P-57 - LA DIETA MEDITERRÁNEA EN COMBINACIÓN CON EJERCICIO FÍSICO, ES UN FACTOR PROTECTOR FRENTE AL DESARROLLO DE BROTES MODERADOS Y GRAVES Y DE USO DE ESTEROIDES EN PACIENTES CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Sandra García Mateo, Julia Lopez de La Cruz, Samuel Martínez Domínguez, Carla Gargallo Puyuelo, Beatriz Gallego, Erika Alfambra, María Escuín, Sergio García Mateo y Fernando Gomollón

Hospital Clínico Lozano Blesa, Zaragoza.

### Resumen

**Introducción:** La adherencia a la dieta mediterránea (DM) y la práctica regular de ejercicio físico son dos hábitos relacionados con un estilo de vida saludable. Ambos se han relacionado con la mejoría de parámetros de inflamación sistémica así como con estados de disbiosis intestinal. El objetivo de este estudio es determinar si la adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física y la combinación de ambas pueden tener un impacto en el curso de la enfermedad inflamatoria intestinal (EII).

**Métodos:** Estudio observacional prospectivo realizado en el Hospital Clínico Lozano Blesa de Zaragoza con pacientes ambulatorios con EII en situación de remisión clínica. El periodo de comenzó en octubre de 2019 y se extendió hasta septiembre de 2023, con un tiempo mediano de seguimiento de 27 meses (rango intercuartílico de 22 a 29 meses). Al inicio del estudio cada paciente completó una encuesta para evaluar tanto la adherencia a la MD como al ejercicio físico regular, y se recopilaron variables demográficas y de la EII. Posteriormente, los pacientes fueron divididos para el análisis en dos grupos en función de la adherencia o no a un estilo de vida saludable. Se el número y gravedad de las recurrencias durante el seguimiento, la necesidad de esteroides sistémicos, ingresos y cambios en la terapia biológica. Para el análisis multivariante se utilizó el modelo de regresión de Cox, estimando el *hazard ratio* para valorar el impacto del estilo de vida en la progresión de la enfermedad.

**Resultados:** Se incluyeron un total de 993 pacientes, de los cuales el 27,1% experimentaron recurrencia, siendo el 56,1% moderadas o graves. Entre los pacientes con recurrencia, 85 (45%) requirieron tratamiento con esteroides sistémicos y 15 (7,9%) fueron hospitalizados. Ciento setenta y seis pacientes (25,4%) requirieron cambio de tratamiento, y solo 16 (2,3%) suspendieron su medicación por alcanzar la remisión profunda. La adherencia a la dieta mediterránea se asoció con menor riesgo de brotes moderados y graves (*hazard ratio* ajustado (HRa) 0,250, IC95% 0,093-0,670) y menor necesidad de tratamiento con esteroides sistémicos (HRa 0,292, IC95% 0,103-0,828) al asociarse a la práctica de ejercicio físico regular.

**Conclusiones:** Un estilo de vida saludable tiene una influencia favorable en promover un curso de

enfermedad más leve y, por lo tanto, debería ser una parte crucial del manejo clínico de los pacientes con EEII.