



160/2407 - GRADO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LOS RESIDENTES DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA DE LA GERENCIA DE ATENCIÓN INTEGRADA DE ALBACETE Y LAS VARIABLES RELACIONADAS

P.J. Tarraga López^a, A. Bornez Sevilla^a, M.C. Frías López^a, A. Solera Albero^a, C. Celada Rodríguez^a, L. Tarraga Marcos^b, J. Panisello Royo^c y M.P. Hernández Cano^a

^aMédico de Familia. Gerencia de Atención Integrada de Albacete. ^bGrado de Enfermería. Residencia Geriátrica Albacete. ^cJefe de Medicina Interna. Hospital de Igualada. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Conocer el nivel de adherencia a la dieta mediterránea de la población de médicos en su primer año de formación pertenecientes a la SESCOAM. Determinar las variables relacionadas con el nivel de adherencia.

Metodología: Se administró la encuesta validada de 14 puntos Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS), utilizada así mismo en el estudio PREDIMED y que es una adaptación de la previamente validada de 9 ítems. La encuesta incluye 12 cuestiones acerca de la frecuencia de consumo de alimentos y otras dos sobre hábitos de ingesta. Cada cuestión se puntúa como 0 o 1. Se da un punto si: el aceite de oliva es la principal grasa en la alimentación/cocción, si se consumen más carnes blancas que rojas, o si se consumen a) 4 o más cucharadas de aceite de oliva al día; b) dos o más raciones de verduras u hortalizas al día; c) 3 o más piezas de frutas al día; d) menos de una ración de carne roja o embutido al día; e) menos de una ración de grasa animal al día f) menos de una bebida azucarada al día; g) 7 o más raciones de vino con las comidas a la semana; h) 3 o más raciones de legumbres a la semana; i) 3 o más raciones de pescado a la semana; j) menos de 2 raciones de repostería comercial a la semana k) 3 o más servicios de nueces a la semana o l) 2 o más veces por semana recetas preparadas con la tradicional salsa a base de ajos, cebolla y tomates. El score final es de 0 a 14. Una puntuación de 9 puntos o más indica un buen nivel de adherencia. El muestreo se hizo a través de la plataforma médica de seguimiento en cloud computing Medtep en 30 facultativos. Peso y talla fueron autoreportados por los participantes.

Resultados: De los 30 participantes, 17 fueron hombres (56,6%) y 13 mujeres (43,4%) de los cuales un 62% presentaba un buen nivel de adherencia. Se presentan los resultados.

Conclusiones: Esta población de médicos en su periodo formativo presenta un nivel de adherencia a la dieta mediterránea manifiestamente mejorable, identificándose el al sexo masculino y la obesidad como factores asociados a un menor nivel de adherencia.