



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

160/1373 - Influencia de los hábitos dietéticos y de estilo de vida en el desarrollo de sobrepeso y obesidad

E. Polo^a, B. Castro Polo^b y J.M. Castro Polo^c

^aMédico de Familia. Centro de Salud Lucero. Madrid. ^bFarmacéutica y Nutricionista. Madrid. ^cPsicólogo. Madrid.

Resumen

Objetivos: Valorar si determinados factores ambientales dietéticos y no dietéticos están relacionados con el desarrollo de sobrepeso y obesidad en un grupo de población. Evaluar el grado de cumplimiento de las recomendaciones de la pirámide de alimentación saludable de la SENC, 2015.

Metodología: Se partió de una muestra de 120 sujetos, con edades entre 23 y 67 años. Se realizó el análisis para conocer la composición corporal y la distribución de grasa. Cumplimentaron un cuestionario con preguntas que pudiesen tener relación con la composición corporal, actividad física y otro cuestionario validado en PREDIMED para la frecuencia de consumo de alimentos. El tratamiento estadístico se realizó mediante SPSS/PC 20.0.

Resultados: El 61% de los sujetos presentaba normopeso, 37% sobrepeso/obesidad y 2% bajo peso. El 78% caminaba 30 minutos/día. Sobre los factores ambientales dietéticos y no dietéticos, los sujetos con sobrepeso/obesidad tenían hábitos de actividad física más sedentarios y la ingesta estaba influenciada por estrés, más llamativo en el caso de las mujeres (60%). Sobre la adecuación a las recomendaciones de la SENC, el 26% las cumplían pero la ingesta de agua era la mitad a la aconsejada.

Conclusiones: La obesidad se trata de un problema en aumento sobre el que es necesario diseñar estrategias de actuación encaminada a la detección de individuos en riesgo y realizar un abordaje integral del problema. Toda intervención debe basarse siempre en un programa de modificación del estilo de vida, incremento de la actividad física y técnicas de modificación de la conducta.