



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

212/2438 - LA DIETA ESPAÑOLA SE ALEJA DE LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS, ESPECIALMENTE EN POBLACIÓN CON SOBREPESO/OBESIDAD: RESULTADOS DEL ESTUDIO ANIBES

R.M. Ortega Anta^a, E. Rodríguez-Rodríguez^b, A. Aparicio Vizueté^c, J. Aranceta-Bartrina^d, Á. Gil^e, M. González-Gross^f, Ll. Serra-Majem^g y G. Varela-Moreiras^h

^aDepartamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ^bSección Departamental de Química Analítica. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ^cFacultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ^dMédico de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Farmacia. Universidad de Navarra. Navarra. ^eDepartamento de Bioquímica y Biología Molecular II. Universidad de Granada. Granada. ^fDepartamento de Salud y Rendimiento Humano. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid. ^gMédico de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Gran Canaria. ^hDepartamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud. Facultad de Farmacia de la Universidad CEU. Madrid.

Resumen

Objetivos: Analizar las características generales de la dieta de la población española en función de su estado ponderal y su distribución de grasa corporal.

Metodología: Se obtuvo información del estudio ANIBES ("Anthropometry, Intake, and Energy Balance in Spain"), que es observacional y representativo de la población española (formado por 798 varones y 857 mujeres entre 18 y 64 años de edad). Se recogió información dietética mediante un Registro de Consumo de Alimentos durante tres días, donde los participantes usaron un dispositivo tablet para llevar a cabo descripciones detalladas de todos los alimentos y bebidas consumidos a lo largo del día, y tomar fotos antes y después de todas las comidas realizadas. Se midió la altura, el peso y la circunferencia de la cintura y se calcularon el índice de masa corporal (IMC) y el indicador cintura/talla.

Resultados: Se constató un bajo consumo de frutas y verduras, cereales integrales y lácteos y un elevado consumo de carne en la población española. Aquellos individuos con sobrepeso/obesidad ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) y obesidad abdominal (cintura/talla $\geq 0,5$) mostraron una menor adherencia a las recomendaciones dietéticas existentes. En los varones, tras ajustar por la edad, se observó que el consumo inadecuado de cereales (< 4 raciones/día) y frutas y verduras (< 5 raciones/día) se asociaba con un mayor riesgo de sobrepeso [OR = 1,785 (1,255-2,539), $p = 0,001$ para cereales y OR = 3,028 (1,582-5,798), $p = 0,001$ para frutas y verduras] y obesidad abdominal [OR = 2,148 (1,483-3,109), $p = 0,000$ y OR = 3,102 (1,573-6,117), $p = 0,001$, respectivamente].

Conclusiones: Se deberían realizar más campañas de educación nutricional para mejorar los hábitos alimentarios de población española en general, pero haciendo especial hincapié en varones con un peor estado ponderal y obesidad abdominal, puesto que son aquellos con una menor

adherencia a las recomendaciones dietéticas existentes.

Palabras clave: *Guías en alimentación. Nutrición. Adultos. Sobrepeso. Obesidad. Verduras. Frutas. Cereales.*