



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

242/3988 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA BASADA EN DIETA MEDITERRÁNEA Y ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA TENSIÓN ARTERIAL EN INDIVIDUOS DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

A. Marcos Delgado^a, T. Fernández Villa^b, J. García Fernández^a, L. Álvarez Álvarez^c, A. Adlbi Sibai^d y S. Ondicol Rodríguez^d

^aGerencia Atención Primaria. El Bierzo. León. ^bInstituto Biomedicina Universidad de León. ^cInstituto Biomedicina. Universidad de León. ^dMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León.

Resumen

Objetivos: Analizar el efecto en la tensión arterial (TA) de una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea y el incremento de la actividad física en individuos con alto riesgo cardiovascular.

Metodología: Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 106, Grupo intervención (GI): 97. Los criterios de inclusión fueron: hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con un IMC ≥ 27 y < 40 kg/m² y al menos tres criterios de síndrome metabólico. Se diferenció entre el GC con un programa de información sobre dieta mediterránea y cuidados habituales y el GI con un programa intensivo de educación con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de la actividad física y terapia motivacional, ambos grupos fueron suplementados con aceite de oliva y frutos secos. Se valoraron las modificaciones en los niveles de tensión arterial tanto diastólica (TAD) como sistólica (TAS) a los 6 meses mediante T-Test de datos apareados. Se estimaron las OR de mejora de la TA según grupos mediante modelos de regresión logística no condicional tras ajustar por sexo, edad y nivel de estudios.

Resultados: En el GI se observó una reducción no significativa en la TAD (-1,2 mmHg, $p = 0,16$), y un aumento en el GC (0,27 mmHg), sin diferencias significativas entre ambos grupos ($p = 0,229$). El 48,1% de los individuos en el GC redujeron las cifras de TAD frente al 62,9% del GI (aOR = 1,82, IC95% = 1,02-3,24, $p = 0,041$). La TAS se incrementó de manera significativa en el GC (+3,5 mmHg; $p = 0,03$) y descendió de manera no significativa en el GI (-0,7 mmHg; $p = 0,71$). Las diferencias entre ambos grupos no alcanzaron la significación estadística ($p = 0,086$). El 41,9% de los individuos del GC redujeron las cifras de TAS frente al 54,6% del GI. Tras los ajustes de las covariables se mantuvo el porcentaje de mejoría en el GI pero de manera no significativa (OR = 1,68, IC95% = 0,95-2,96, $p = 0,073$).

Conclusiones: La intervención evaluada reduce, a los seis meses, las cifras de TA, tanto diastólica como sistólica.

Palabras clave: Tensión arterial. Dieta mediterránea.