



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

242/4285 - MODIFICACIÓN DEL PERFIL LIPÍDICO EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR TRAS UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA BASADA EN DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA

I. Ramiro Bejarano^a, R. García González^b, A. Martín Martínez^b, J. López Gil^c, F. Pérez Crespo^d y O. Getino de Castro^e

^aMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. ^bMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado II. León. ^cMédico de Familia. Centro de Salud José Aguado. León. ^dMédico de Familia. Centro de Salud José Aguado II. León. ^eEnfermera. Universidad de León.

Resumen

Objetivos: Evaluar el efecto en el perfil lipídico, en pacientes de alto riesgo cardiovascular, de una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea y el incremento de la actividad física.

Metodología: Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 113; grupo intervención (GI): 110. Criterios de inclusión: Hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con IMC entre 27 y 40 kg/m² con tres o más criterios de síndrome metabólico. El grupo control recibió información sobre dieta mediterránea, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. El grupo intervención un programa intensivo de educación con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de la actividad física y terapia motivacional más suplementos de aceite de oliva y frutos secos. Se valoraron las modificaciones en los niveles de colesterol total (CT), HDL y LDL a los seis meses mediante t-Test para datos independientes o apareados según los casos. Se estimaron las OR de mejora según grupos mediante modelos de regresión logística no condicional tras ajustar por sexo, edad y nivel de estudios.

Resultados: Tras la intervención mejoraron significativamente los niveles de CT, LDL y HDL en el GI y el CT en el GC. La mejoría fue superior en todos los casos en el GI que en el GC si bien las diferencias no alcanzaron la significación estadística. CT (GC = $-7,1 \pm 28,5$; p = 0,009; GI = $-16,0 \pm 44,0$; p = 0,0002; diferencia: 8,9; p = 0,072). HDL (GC = $0,3 \pm 7,3$; p = 0,66. GI = $2,2 \pm 8,3$; p = 0,005; diferencia: 1,9; p = 0,069). LDL (GC = $4,6 \pm 28,0$; p = 0,102. GI = $12,3 \pm 34,1$; p = 0,0009; diferencia: 7,7; p = 0,092). No se observaron diferencias en el porcentaje de sujetos que mejoraron el CT o el LDL; si en el caso del HDL. El 43,1% de los individuos del GC incrementaron sus niveles de HDL frente al 57,8% del GC; tras el análisis ajustado se mantuvo una significativa mejoría en el GI (ORa = 1,86; IC95% = 1,08-3,22; p = 0,026).

Conclusiones: Se aprecia una mejora en el perfil lipídico en el grupo intervención si bien las diferencias no alcanzan por poco la significación estadística, precisando por lo tanto nuevos estudios y un tamaño muestral mayor para confirmar la tendencia.

Palabras clave: Dieta mediterránea. Lípidos.