



242/4036 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA BASADA EN DIETA MEDITERRÁNEA Y ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA REDUCCIÓN DE GRASA CORPORAL

J. Fernández Vázquez^a, L. Álvarez Álvarez^b, A. Aguado Arconada^b, C. Patrocinio de Oliveira^b, J. de Paz^b y A. Adlbi Sibai^c

^aCoordinador de Centros de especialidades. Complejo Asistencial Universitario de León. ^bInstituto de Biomedicina. Universidad de León. ^cMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León.

Resumen

Objetivos: Valorar el efecto en la reducción de grasa corporal 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): 73; grupo intervención (GI): 74. Criterios de inclusión: Hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con IMC entre 27 y 40 kg/m². 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. Utilizando densitometría, se realizaron dos mediciones con una separación de 6 meses para evaluar modificaciones en la grasa corporal (GC) y en el índice androide-ginoide (A/G). Los cambios entre ambas fueron evaluados mediante t-test de datos apareados.

Resultados: El porcentaje de GC disminuyó en ambos grupos, pero en ninguno de forma significativa (GC = 37,6% ± 6,9 a 37,5% ± 6,7; p = 0,579. GI = 38,3% ± 7,2 a 38,3% ± 7,0; p = 0,793). No se objetivaron diferencias entre el % de grasa perdido en ambos grupos (0,12% vs 0,05%; p = 0,78). El índice A/G se redujo de forma significativa en el GC pero no en el GI (GC = 0,83 ± 0,22 a 0,80 ± 0,22; p = 0,004. GI = 0,79 ± 0,17 a 0,78 ± 0,18; p = 0,22). No se observaron diferencias significativas en la modificación del Índice A/G entre los grupos (0,03 vs 0,01; p = 0,24).

Conclusiones: Se aprecia una ligera tendencia a la mejoría de los parámetros estudiados tanto en el GC como en el GI a pesar de no encontrarse diferencias significativas ente ambos grupos. Estos resultados son preliminares, por lo que la variabilidad de la muestra y el poco tiempo de duración del estudio podrían explicar los datos obtenidos y sería conveniente el estudio de los parámetros más a largo plazo para valorar el comportamiento de los mismos.

Palabras clave: Dieta mediterránea. Peso.