



## 242/3961 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA BASADA EN LA DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL PESO Y LA PERÍMETRO DE LA CINTURA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

A. Adlbi Sibai<sup>a</sup>, S. Ondicol Rodríguez<sup>a</sup>, A. González González<sup>b</sup>, J. Fernández Vázquez<sup>c</sup>, A. Aguado Arconada<sup>d</sup> y V. Dávila-Batista<sup>e</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León. <sup>b</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Valencia de Don Juan. León. <sup>c</sup>Coordinador de Centros de especialidades. Complejo Asistencial Universitario de León. <sup>d</sup>Instituto de Biomedicina. Universidad de León. <sup>e</sup>Instituto de Biomedicina de la Universidad de León.

### Resumen

**Objetivos:** Valorar el efecto en el peso y perímetro de cintura (PdC), en pacientes de alto riesgo cardiovascular, de una intervención basada en la promoción de una dieta mediterránea y el incremento de la actividad física.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado. 120 pacientes en grupo control (GC) y 119 en grupo intervención (GI). Se incluyeron pacientes varones entre 55 y 75 años y mujeres entre 60 y 75 años, que tenían además un IMC de entre 27 y 40 Kg/m<sup>2</sup> y tres o más criterios de síndrome metabólico. Al grupo control se facilitó información sobre dieta mediterránea, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. Al grupo intervención se le incluyó en 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. A los seis meses se valoraron las modificaciones en peso y PdC mediante t-test de datos independientes o apareados según los casos. Se estimaron las OR de mejora de peso y PdC según grupos mediante modelos de regresión logística no condicional tras ajustar por sexo, edad y nivel de estudios.

**Resultados:** En ambos grupos se observó pérdida de peso (GC: 85,0 ± 14,2 a 84,2 ± 14,8; p = 0,06. GI: 85,7 ± 13,1 a 85,3 ± 13,6; p = 0,13), pero las diferencias observadas no fueron significativas (GC:-1,4 ± 5,2 vs GI = -1,1 ± 3,1; p = 0,60). El 61,7% de los individuos del GC redujeron peso frente al 70,8% del GI. Tras el análisis ajustado se mantuvo una mejoría no significativa en GI (ORa = 1,40; IC95% = 0,80-2,46, p = 0,240). En ambos grupos se observó una reducción significativa del PdC (GC: 106,2 ± 10,3 a 103,8 ± 11,1; p < 0,001. GI: 106,4 ± 9,5 a 104,3 ± 10,1; p < 0,001). No se observaron diferencias significativas en el PdC perdido entre los grupos (GC:-3,1 ± 5,1 vs GI = -2,7 ± 4,2; p = 0,53).

**Conclusiones:** No se han observado diferencias significativas en la pérdida de peso ni en el PdC entre una intervención habitual y una intensiva.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Síndrome metabólico. Peso.  
1138-3593 / © 2017 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.