



Medicina de Familia. SEMERGEN

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



347/4283 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL PERSONALIZADA EN PACIENTES REFRACTARIOS A LA PÉRDIDA DE PESO

N. Cubelos Fernández^a, L. Álvarez Álvarez^b, M. Ajenjo González^c, Á. Lafont Alcalde^d, S. Ondicol Rodríguez^e, J. Fernández Vázquez^f, A. Ramos^g, M. Escobar Fernández^h, L. Alvarado Machónⁱ y A. Adlbi Sibaiⁱ

^aMédico Residente de 2º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. ^bDietista-nutricionista. Área de Nutrición y Bromatología. Universidad de León. ^cMédico Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés del Rabanedo. León. ^dMédico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. ^eMédico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Condesa. León. ^fCentro de Salud Condesa. León. ^gEnfermera Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Ponferrada III. León. ^hCentro de Salud Trobajo del Camino. León. ⁱMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Condesa. León.

Resumen

Objetivos: Valorar el efecto de una intervención nutricional intensiva, basada en la aplicación de una dieta mediterránea hipocalórica personalizada, sobre el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro de la cintura en adultos refractarios a la pérdida de peso.

Metodología: Se realizó un estudio prospectivo durante 12 semanas en 101 participantes con edades comprendidas entre 55-75 años en varones y entre 60-75 años en mujeres, IMC ≥ 27 y < 40 kg/m², que cumplieran con 3 o más criterios de Síndrome metabólico. Los participantes no habían perdido un 5% del peso en una intervención previa de un año de duración. La intervención consistió en la pauta de una dieta mediterránea hipocalórica personalizada, recomendaciones de ejercicio y entrevistas motivacionales. Se recogieron variables antropométricas y de adherencia a la dieta al mes, a los dos y a los tres meses de iniciar el programa. Para analizar los resultados se realizaron los test de chi cuadrado y t de Student. Mediante regresión logística no condicional ajustada se calcularon las Odds Ratio con intervalos de confianza del 95% de las variables asociadas a la pérdida de un 5% o más de peso.

Resultados: Tras la intervención los pacientes perdieron una media del 2,4% del peso corporal y del 1,7% del perímetro abdominal, alcanzando el 49,5% de la muestra una pérdida $\geq 2\%$ del peso y el 40,6% de la muestra una reducción de al menos el 2% del perímetro abdominal. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la pérdida de peso y cintura en ninguna de las variables analizadas.

Conclusiones: Una intervención intensiva, basada en una dieta mediterránea hipocalórica personalizada, recomendación de actividad física y entrevistas motivacionales, consigue pérdidas moderadas de peso a corto plazo en pacientes refractarios a otras intervenciones de pérdida de peso.

Palabras clave: Dieta mediterránea hipocalórica. Obesidad. Tratamiento nutricional.