



# Medicina de Familia. SEMERGEN

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



## 482/183 - ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA E INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN SUJETOS DE 16 A 50 AÑOS

P. Tarraga López<sup>1</sup>, M. Tárraga Marcos<sup>2</sup>, J. Romero de Ávila Montoya<sup>3</sup>, F. Madrona Marcos<sup>4</sup> y F. Guillén Toboso<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Especialista en Medicina General. Centro Salud Zona V-A. Albacete. Castilla-La Mancha. <sup>2</sup>Enfermera. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Zaragoza. <sup>3</sup>Especialista en Pediatría. Hospital General de Almansa. Almansa. Albacete. <sup>4</sup>Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Zona V-A. Albacete. <sup>5</sup>Estudiante de Medicina.

### Resumen

**Objetivos:** Describir, comparar y analizar la adherencia a la dieta mediterránea, el nivel de actividad física y el nivel de insatisfacción corporal en función de la sobrecarga ponderal, en adultos sanos de centros deportivos de la Región de Murcia.

**Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo, transversal y correlacional. La muestra estadística fue compuesta por un total de 85 personas (58 hombres y 27 mujeres) de 16 a 50 años ( $28,68 \pm 8,846$ ) de tres centros deportivos de la Región de Murcia (España) con características sociodemográficas similares. Se utilizó el Cuestionario de adhesión a la dieta mediterránea (MEDAS) para determinar la adherencia a la dieta mediterránea. El nivel de actividad física se determinó utilizando el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). La actividad física fue descrita en términos de MET's que hace referencia al equivalente metabólico en el cual 1 MET es la tasa de gasto energético mientras se está en reposo sentado. Body Shape Questionnaire (BSQ) se aplicó para evaluar el nivel de insatisfacción corporal.

**Resultados:** En relación a la insatisfacción corporal vemos que la preocupación que tienen las mujeres con su cuerpo, 59,3%, es mayor que la que tienen los hombres, 31%, ( $p = 0,013$ ). Con respecto al MEDAS podemos observar que el 95,3% de los que tienen sobrecarga ponderal tiene una puntuación media + baja, sin embargo, solo el 4,7% tiene una puntuación del MEDAS alta ( $p = 0,128$ ). El nivel de preocupación de los que tienen sobrecarga ponderal es de 53,5%, con respecto a los que no tienen sobrecarga ponderal que tienen un nivel de preocupación del 26,2% ( $p = 0,014$ ).

**Conclusiones:** La sobrecarga ponderal se asocia con una insatisfacción corporal (sobre todo en mujeres) y una baja puntuación en el MEDAS.

**Palabras clave:** IMC. Dieta mediterránea. Imagen corporal.