



# Avances en Diabetología



## P-105. - RESULTADOS DEL TALLER DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS Y OBESIDAD TRAS 6 AÑOS DE DESARROLLO

E. Muñoz Octavio de Toledo<sup>a</sup> y G. Nicola Orejas<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Asociación Diabetes Islas Baleares. <sup>b</sup>Hospital Son Espases. Palma de Mallorca.

### Resumen

**Introducción:** En junio del 2008 el Servicio de Endocrinología y Nutrición Hospital Son Dureta, ahora Hospital Universitario Son Espases, y la Asociación de personas con diabetes Illes Balears pusieron en marcha un taller de Educación Nutricional para pacientes con Diabetes y Obesidad.

**Objetivos:** Mejorar el estado nutricional y la adhesión al tratamiento dietético, a través de una educación alimentaria progresiva y adaptada a los participantes.

**Material y métodos:** Taller semanal, 4 sesiones de hora y media de duración. Contenidos: 1. Explicar método del plato, control grasa de adicción y fomentar el ejercicio físico; 2. Taller práctico de cantidades recomendadas de farináceos. Explicar frutas y verduras. 3. Estrategias dietéticas, potenciar consejo de masticar despacio. 4. Etiquetas y cocinar. Tras seis años desde la puesta en marcha los contenidos de dicho taller se han ido reduciendo y adaptando a los participantes, por tanto, se ha tratado de ser muy práctico y repetir los conceptos más básicos. Dinámica de las sesiones: pesar, contenidos teóricos, planteamiento y resolución problemas específicos para afianzar cambios de hábitos, además de fomentar la actividad física. Herramientas de la educación nutricional: raciones de alimentos reales, recetas y técnicas culinarias, análisis de etiquetas de alimentos, etc.

**Resultados:** Del total de pacientes citados exponemos resultados preliminares de aquellos que han terminado las 4 sesiones planteadas (tabla). La edad media de los 74 pacientes que acudieron es de 57,6 años (mín.: 30 y máx.: 80 años) y el 55% fueron mujeres. El porcentaje de pérdida de peso, tras las 4 sesiones, fue de un 0,7% (-0,7 Kg). A los 6 meses, se pudo hacer un control al 25,6%, el resultado fue un 2,1% de pérdida de peso (-2,1 Kg) y una disminución de 1,08% la HbA1c. Y al 16,2%, se pudo realizar el control al año, con un porcentaje de pérdida de peso de 3% (-2,8 Kg) y una disminución de 0,8% de la HbA1c. En el momento actual el taller sigue en marcha y se sigue haciendo controles de peso y HbA 1c en todos aquellos pacientes que acuden a las visitas programadas.

	Nº Pacientes	Edad media (años en el momento del taller)	% hombres	% mujeres	Perdida peso	% perdida peso	Disminución HbA 1c

Al mes (4 sesiones)	74	57,6 (min:30 y max,80)	45%	55%	0,7 Kg	0,7%	No datos
A los 6 meses	19	58,9 (min:34 y max,80)	56%	44%	2,1 Kg	2,1%	1,08%
Al año	12	54,8 (min:44 y max,80)	33%	67%	2,8 Kg	3%	0,8%

**Conclusiones:** El análisis de datos demuestra una ligera pérdida de peso y una disminución del valor de la hemoglobina glicosilada 1ª.