



## 338 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN BASADA EN DIETA MEDITERRÁNEA, EJERCICIO Y SOPORTE TECNOLÓGICO CON REALIDAD VIRTUAL PARA LA PÉRDIDA DE PESO EN PACIENTES CON OBESIDAD

B. López Muñoz<sup>1,4</sup>, F. Pomares Gómez<sup>1</sup>, L. Rumbo Rodríguez<sup>2,3</sup>, M. Berbegal Bernabeu<sup>2</sup>, M. Tomé Fernández<sup>2</sup>, M. Sánchez San Segundo<sup>2</sup>, A. Zaragoza Martí<sup>3</sup>, J. Costa Gómez<sup>1</sup>, L. Cantó Sirvent<sup>1</sup> y J.R. Domínguez Escribano<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sección de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario de San Juan, Alicante. <sup>2</sup>Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. <sup>3</sup>Departamento de Enfermería, Universidad de Alicante. <sup>4</sup>FISABIO, Fundación de Investigación FISABIO, Valencia.

### Resumen

**Introducción:** Las intervenciones en obesidad de las últimas décadas han demostrado una falta de adherencia al tratamiento por parte de los pacientes y una baja motivación.

**Objetivos:** Porcentaje de pacientes que consiguen una pérdida de peso mayor o igual a 5% del basal a los 3 meses.

**Métodos:** Pacientes de 18-65 años con IMC entre 30 y 39,99 kg/m<sup>2</sup>, sin patologías relevantes, son aleatorizados al grupo de intervención, que se somete a una intervención nutricional basada en dieta mediterránea, recomendaciones de actividad física y a un modelado en 3D de su imagen corporal con soporte de realidad virtual vs. un grupo control.

**Resultados:** 34 pacientes comienzan el protocolo, de los cuales 18 (52,9%) son aleatorizados al grupo intervención (GI) y 16 (47,1%) al control (GC). La edad media de los pacientes fue 45 años, el IMC inicial 34 y la HbA<sub>1c</sub> 5,4% en ambos grupos. En el GI hay un 38,9% de varones y en el GC un 12,5%. El peso inicial del grupo control fue 101 ± 11,9 kg y en el control 90,2 ± 10,6 kg (p 0,006). El área muscular medida por ecografía fue 3,9 ± 1,95 cm<sup>2</sup> en el GI y 4,09 ± 1,2 cm<sup>2</sup> en el GC. La adherencia inicial a la dieta mediterránea era del 55% en ambos grupos. A los tres meses de la intervención se observa un porcentaje de pérdidas del 40%, completando la revisión una n de 21 (13 (72,2%) grupo intervención vs. 8 (50%) grupo control). Obtuvieron el objetivo primario un 15,4% (n = 2) de los pacientes del GI vs. 37,5% (n = 3) del GC (p 0,24). La disminución de peso fue 2,56 [-5,2 a 7,8] GI y 2,32 [-3,9 a 7,8] GC (p 0,9), la adherencia a la dieta mediterránea fue del 100% en todos los sujetos y la mejora del área muscular 4,4 ± 1,9 cm<sup>2</sup> en GI y 4,5 ± 0,7 en GC (p 0,94).

**Conclusiones:** La intervención mejora la adherencia a la dieta mediterránea, disminuye un 2,5% el peso y mejora la masa muscular, sin diferencias entre los grupos. Se confirma la baja adherencia de este tipo de pacientes y la necesidad de búsqueda de sistemas para potenciar la motivación.