



269 - PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR CON UN PATRÓN DIETÉTICO MEDITERRÁNEO REDUCIDO EN CARNE ROJA Y PROCESADA (CADIMED): CAMBIOS EN EL CONSUMO DE CARNE Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

C. Piernas¹, L. Chávez Alfaro¹, A. Rodríguez Santisteban¹, M.J. Noguera², C. Fernández², A. Lebrón², L. Rodríguez Martín³, I. Merino de Haro³, E. Thomas Carazo³ y C. Tenorio Jiménez⁴

¹Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II, Facultad de Farmacia, "José Mataix Verdú" Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos (INYTA) y Centro de Investigación Biomédica (CIBM), Instituto de Investigación Biosanitaria ibs.GRANADA, Universidad de Granada. ²Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Servicio Andaluz de Salud, Granada. ³Servicio de Atención Primaria, Servicio Andaluz de Salud, Granada. ⁴Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Servicio Andaluz de Salud, Granada.

Resumen

Introducción: Las carnes rojas/procesadas presentan un perfil desfavorable de ácidos grasos saturados que pueden impactar negativamente en el riesgo de enfermedades cardiometabólicas (ECM). El estudio CADIMED pretende establecer la eficacia de un patrón dietético mediterráneo con eliminación de carnes rojas/procesadas, en comparación con un grupo control con asesoramiento estándar, sobre los marcadores de ECM y la calidad de la dieta después de 8 semanas de intervención. El presente trabajo investigó cambios en la adherencia a la dieta mediterránea y el consumo de carne roja y procesada después de la intervención.

Métodos: El estudio CADIMED es un ensayo clínico aleatorizado controlado, con un total de 156 adultos con dislipidemia (sin tratamiento farmacológico), de centros sanitarios de Granada. En una muestra preliminar de 95 participantes, se utilizaron datos de ingestas dietéticas obtenidas de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario, así como de un cuestionario de 14 puntos de adherencia a la dieta mediterránea (MEDAS). Se utilizaron modelos lineales simples para estimar los cambios en los parámetros dietéticos y la adherencia a la dieta mediterránea.

Resultados: La muestra ($n = 95$) incluyó 49% hombres, edad 52 años (DE 11), IMC 27 (DE4) y c-LDL 148 mg/dl (DE 18). El consumo promedio basal de carnes rojas/procesadas fue 90 g/día (DE 49), siendo el cerdo (28 g/día DE 24) y el jamón serrano (15 g/día DE 11) los más consumidos. La reducción en la ingesta total de carnes rojas/procesadas fue significativa en el grupo de intervención vs. control (-42,5 IC95% -57,1 a -27,9, $p < 0,0001$). La adherencia basal a la dieta mediterránea fue media-baja (MEDAS 8 DE 2) aunque no se encontraron cambios significativos entre los grupos al final de la intervención.

Conclusiones: Análisis preliminares indican una baja adherencia a la dieta mediterránea pero una reducción significativa en el consumo de carnes rojas/procesadas, lo cual podría influir en diversos marcadores de riesgo de ECM.