



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 212/2141 - Saber más, cuidarse mejor, ¿es cierto en la práctica?

*M.L. Abalde Castro<sup>a</sup>, J. Hernández González<sup>b</sup> y M. Penín Álvarez<sup>c</sup>*

<sup>a</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Teis. Vigo. <sup>b</sup>Psicólogo Clínico. EAPS. A Coruña. <sup>c</sup>Endocrinólogo y Nutricionista. EOXI de Vigo. Vigo.

### Resumen

**Objetivos:** Diversos estudios avalan los hábitos nutricionales saludables (como la adherencia a la dieta mediterránea) junto con una actividad física regular como factores protectores de la obesidad y las diversas patologías que se relacionan con ella. Podría parecer lógico pensar que cuanto mayor es el conocimiento de estos hábitos de vida saludables, mayor es la práctica personal y adherencia a ellos. Uno de los objetivos de la formación de los Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria es precisamente la promoción de estos hábitos nutricionales y de actividad saludables. El objetivo de este estudio es evaluar si este mayor conocimiento de los residentes concuerda con sus propios hábitos nutricionales y de actividad física.

**Metodología:** Se trata de un estudio descriptivo de corte transversal. La selección de ambas muestras se realizó por medio de un muestreo de cuotas no aleatorizado. La muestra de 74 sujetos estaba dividida en dos grupos: 37 médicos residentes y 37 universitarios sin estudios específicos sobre salud o nutrición, con edades comprendidas entre los 18 y 40 años. Se obtuvieron variables antropológicas como la talla, el peso y el IMC. La adherencia a la dieta mediterránea se obtuvo usando el cuestionario validado Predimed, y el nivel de ejercicio usando cuestionario IPAC (versión corta). El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa informático SPSS19.

**Resultados:** No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el IMC, en la adherencia a la dieta mediterránea, ni en el nivel de ejercicio.

**Conclusiones:** El mayor conocimiento sobre los hábitos nutricionales y de actividad y su relación con diversas patologías, no es un factor determinante en los residentes de Medicina de Familia y Comunitaria para llevar a cabo de manera personal dichos hábitos. El estudio cuenta con limitaciones metodológicas que hacen necesario proponer futuras investigaciones que determinen qué factores son importantes para la adquisición de hábitos de vida más saludables en este colectivo.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Medicina Familiar. Ejercicio.