



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

242/4356 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA BASADA EN DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL PERFIL GLUCÉMICO EN PACIENTES DIABÉTICOS

A. Lafont Alcalde^a, L. Alvarado Machón^b, N. Cubelos Fernández^c, N. Fernández Valverde^a, A. Álvarez Madrigal^c y J. Ferradal García^d

^aMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado II. León. ^bMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León. ^cMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado I. León. ^dMédico de Familia. Centro de Salud José Aguado II. León.

Resumen

Objetivos: Objetivo: Observar el efecto en el control glucémico en diabéticos tras una intervención intensiva basada en una dieta mediterránea y en el incremento de la actividad física.

Metodología: Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 22; grupo intervención (GI): 18. Criterios de inclusión: Hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con IMC entre 27 y 40 kg/m² con diagnóstico de diabetes. El grupo control recibió información sobre dieta mediterránea, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. El grupo intervención recibió un programa intensivo de educación con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de la actividad física y terapia motivacional más suplementos de aceite de oliva y frutos secos. Se valoraron las modificaciones en los niveles de glucemia y de hemoglobina glicosilada (Hb1Ac) a los seis meses mediante t-test de datos independientes o apareados según los casos.

Resultados: En ambos grupos se observó, tras la intervención, una reducción en los niveles de glucemia (GC: 146,7 ± 59,3 a 126,8 ± 28,9; p = 0,170. GI: 150,0 ± 46,4 a 130,3 ± 32,2; p 0,066), si bien las diferencias no alcanzaron la significación estadística. No se observaron diferencias en los descensos de glucemia entre los grupos (GC = 19,9 ± 58,9 vs GI = 19,6 ± 49,8). Con relación a la Hb glicosada se observó un descenso no significativo en el GC (7,5 ± 1,4 a 7,1 ± 1,2; p = 0,06); en el GI no se observaron diferencias (7,1 ± 1,4 a 7,2 ± 1,2; p = 0,84). No se observaron diferencias en los descensos de Hb glicosada entre los grupos (GC = -0,5 ± 0,9 vs GI = +0,1 ± 1,3; p = 0,17).

Conclusiones: No se han observado diferencias en el control de la glucosa entre el grupo intervención y el grupo control. Lo reducido del tamaño muestral y el corto tiempo de seguimiento no permiten una conclusión sobre el tema.

Palabras clave: Dieta mediterránea. Enfermedad cardiovascular. Diabetes.