



## Medicina de Familia. SEMERGEN



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

### 242/3403 - EFECTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

A. Romero García<sup>a</sup>, N. Contreras Mercado<sup>b</sup>, J. Naveiro Rilo<sup>c</sup>, S. de Abajo Olea<sup>d</sup>, A. González González<sup>e</sup> y M. Escobar Fernández<sup>f</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León. <sup>b</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Trobajo del Camino. León. <sup>c</sup>Médico Salud Pública y Medicina preventiva. Gerencia de Atención Primaria. León. <sup>d</sup>Médico de Familia. Centro de Salud San Andrés de Rabanedo. León. <sup>e</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Valencia de Don Juan. León. <sup>f</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Trobajo del Camino. León.

#### Resumen

**Objetivos:** Evaluar el efecto de una intervención mediante dieta mediterránea y promoción del ejercicio físico para mejorar la resistencia física y disminuir el sedentarismo en pacientes de alto riesgo cardiovascular.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorio. Grupo control (GC):126; grupo intervención (GI): 132. Criterios de inclusión: Hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con IMC entre 27 y 40 kg/m<sup>2</sup> con tres o más criterios de síndrome metabólico. El GC recibió información sobre dieta mediterránea, suplementos de aceite de oliva y frutos secos, el GI recibió además un programa intensivo de educación con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de la actividad física y terapia motivacional más aceite de oliva y frutos secos. Se valoraron modificaciones del Test de la Silla y el cuestionario RAPA entre el nivel basal y a los 6 meses de la intervención mediante t-test de datos apareados y prueba de McNemar. La comparación entre ambos grupos se realizó mediante t-test para pruebas independientes y chi-cuadrado. Se valoró el efecto de la intervención a través de la regresión logística no condicional ajustando por variables confusoras.

**Resultados:** En ambos grupos se incrementó la puntuación media del Test de la silla; (0,2 en el GC y 1,1 en el GI), con diferencias significativas sólo para el GI ( $P = 0,02$ ) pero no entre el GC y el GI ( $P = 0,15$ ). El 51,3% de los individuos del GC mejoraron su puntuación frente al 56% del GI. Tras ajustar por sexo, edad y nivel de estudios se mantuvo el mayor porcentaje de mejoría en el grupo intervención (ORa = 1,23; IC95% = 0,72-2,08,  $p = 0,445$ ), aunque no de manera significativa. Al inicio el 67,5% y el 74,2% de los sujetos del GC y del GI respectivamente eran sedentarios según el cuestionario RAPA. Tras la intervención se redujo el sedentarismo en ambos grupos de manera significativa (55,5% y 64,7% y  $p = 0,003$  y  $p = 0,001$  respectivamente). El 23,5% del GC y el 18,5% GI aumentaron su nivel de actividad física sin haber diferencias significativas ( $p = 0,340$ ).

**Conclusiones:** En ambos grupos se ha reducido la prevalencia de sedentarismo pero solo en el GI se ha mejorado la resistencia física.

**Palabras clave:** Test sillla. RAPA. Ejercicio físico.