



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^a, N. Contreras Mercado^b, J. Naveiro Rilo^c, S. de Abajo Olea^d, A. González González^e y M. Escobar Fernández^f

^aMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Condesa. León. ^bMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Trobajo del Camino. León. ^cMédico Salud Pública y Medicina preventiva. Gerencia de Atención Primaria. León. ^dMédico de Familia. Centro de Salud San Andrés de Rabanedo. León. ^eMédico de Familia. Centro de Salud Valencia de Don Juan. León. ^fMédico 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/m² 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 = 0,002) 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 silla. RAPA. Ejercicio físico.