



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 347/4274 - VALORACIÓN DEL EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR SOBRE LA REDUCCIÓN DE PESO

I. Ramiro Bejarano<sup>a</sup>, L. Álvarez Álvarez<sup>b</sup>, J. Fernández Vázquez<sup>c</sup>, A. Martín Martínez<sup>d</sup>, S. Núñez Bardasco<sup>e</sup>, N. Fernández Valverde<sup>f</sup>, N. Contreras Mercado<sup>g</sup>, J. Ferradal García<sup>h</sup>, J. López Gil<sup>h</sup> y E. Carriedo Ule<sup>h</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado II. León.

<sup>b</sup>Dietista-nutricionista. Área de Nutrición y Bromatología. Universidad de León. <sup>c</sup>Centro de Salud Condesa. León.

<sup>d</sup>Médico Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado II. León.

<sup>e</sup>Enfermera Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. <sup>f</sup>Médico

Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado II. León. <sup>g</sup>Médico Residente de

Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Eras de Renueva. León. <sup>h</sup>Médico de Familia. Centro de Salud José Aguado II. León.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar el efecto de una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea y el incremento de la actividad física, sobre la reducción de peso en pacientes de alto riesgo cardiovascular.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado. Grupo control (GC): 124; grupo intervención (GI): 124. 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 grupo control recibió información sobre dieta mediterránea, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. El grupo intervención, 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 el peso al año mediante t-test estratificando por sexo y nivel de estudios. Mediante modelos de regresión logística no condicional ajustados se calcularon las odds ratio con sus intervalos de confianza del 95% para valorar las variables asociadas a una pérdida de peso  $\geq$  5%.

**Resultados:** Tanto el grupo control como el grupo intervención redujeron el peso durante el primer año de intervención (1,5 kg de media en el grupo control y 2,0 kg en el grupo intervención), no obteniendo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ( $p = 0,37$ ) ni en las diversas estratificaciones. El 19% de los pacientes redujeron su peso en un 5% o más. Las variables asociadas fueron el ser mujer (27,5% vs 11,7%; ORa = 3,42, IC95% 1,69-6,93) y tener más de estudios primarios (21,6% vs 17,1%; OR = 1,89, IC95% 0,95-3,73). Con relación a los hombres con estudios primarios o menos, las mujeres con estudios más que primarios obtuvieron una incidencia de pérdida de peso mayor o igual al 5% diez veces mayor (4,2% vs 31,1%; OR = 10,8, IC95% = 2,29-51,40).

**Conclusiones:** No se observan diferencias en la pérdida de peso entre el GC y el GI. Los programas dirigidos a la pérdida de peso deben de tener presente un enfoque de género y el nivel educativo de los participantes.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Enfermedad cardiovascular. Reducción peso.