



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 347/4283 - EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL PERSONALIZADA EN PACIENTES REFRACTARIOS A LA PÉRDIDA DE PESO

N. Cubelos Fernández<sup>a</sup>, L. Álvarez Álvarez<sup>b</sup>, M. Ajenjo González<sup>c</sup>, Á. Lafont Alcalde<sup>d</sup>, S. Ondicol Rodríguez<sup>e</sup>, J. Fernández Vázquez<sup>f</sup>, A. Ramos<sup>g</sup>, M. Escobar Fernández<sup>h</sup>, L. Alvarado Machón<sup>i</sup> y A. Adlbi Sibai<sup>i</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 2º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. <sup>b</sup>Dietista-nutricionista. Área de Nutrición y Bromatología. Universidad de León. <sup>c</sup>Médico Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés del Rabanado. León. <sup>d</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. <sup>e</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Condesa. León. <sup>f</sup>Centro de Salud Condesa. León. <sup>g</sup>Enfermera Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Ponferrada III. León. <sup>h</sup>Centro de Salud Trobajo del Camino. León. <sup>i</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Condesa. León.

### Resumen

**Objetivos:** Valorar el efecto de una intervención nutricional intensiva, basada en la aplicación de una dieta mediterránea hipocalórica personalizada, sobre el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro de la cintura en adultos refractarios a la pérdida de peso.

**Metodología:** Se realizó un estudio prospectivo durante 12 semanas en 101 participantes con edades comprendidas entre 55-75 años en varones y entre 60-75 años en mujeres, IMC  $\geq 27$  y 40 kg/m<sup>2</sup>, que cumplieran con 3 o más criterios de Síndrome metabólico. Los participantes no habían perdido un 5% del peso en una intervención previa de un año de duración. La intervención consistió en la pauta de una dieta mediterránea hipocalórica personalizada, recomendaciones de ejercicio y entrevistas motivacionales. Se recogieron variables antropométricas y de adherencia a la dieta al mes, a los dos y a los tres meses de iniciar el programa. Para analizar los resultados se realizaron los test de chi cuadrado y t de Student. Mediante regresión logística no condicional ajustada se calcularon las Odds Ratio con intervalos de confianza del 95% de las variables asociadas a la pérdida de un 5% o más de peso.

**Resultados:** Tras la intervención los pacientes perdieron una media del 2,4% del peso corporal y del 1,7% del perímetro abdominal, alcanzando el 49,5% de la muestra una pérdida  $\geq 2\%$  del peso y el 40,6% de la muestra una reducción de al menos el 2% del perímetro abdominal. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la pérdida de peso y cintura en ninguna de las variables analizadas.

**Conclusiones:** Una intervención intensiva, basada en una dieta mediterránea hipocalórica personalizada, recomendación de actividad física y entrevistas motivacionales, consigue pérdidas moderadas de peso a corto plazo en pacientes refractarios a otras intervenciones de pérdida de peso.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea hipocalórica. Obesidad. Tratamiento nutricional.