



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 347/390 - PREVALENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO Y SU ASOCIACIÓN CON LA DIETA MEDITERRÁNEA EN UNA ZBS URBANA DE ATENCIÓN PRIMARIA

C. Laserna del Gallego<sup>a</sup> y M. Ontoria Maeso<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 1<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro Salud Rondilla I. Valladolid. <sup>b</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Rondilla I. Valladolid.

### Resumen

**Introducción:** La prevalencia del síndrome metabólico aumenta con la edad siendo del 43,5% entre los 60-69 años. Es un importante factor de riesgo de desarrollo de enfermedades tales como DM tipo 2, enfermedad cardiovascular y también se ha asociado con enfermedad metabólica grasa no alcohólica, microalbuminuria, hiperuricemia, etc. El aumento de peso es un factor de riesgo mayor para el síndrome metabólico, siendo otros factores asociados el tabaco, sedentarismo y dieta rica en hidratos de carbono, grasas y alimentos procesados. El síndrome metabólico consiste en la presencia de tres o más de los siguientes ítems: Obesidad abdominal: perímetro abdominal > 102 cm en varones y > 88 cm en mujeres. Triglicéridos en suero ? 150 mg/dl o tratamiento para hipertrigliceridemia. HDL 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en mujeres. TA ? 130/85 mmHg o tratamiento para HTA. Glucemia basal plasmática ? 100 mg/dl o tratamiento para hiperglucemia. Los cambios en el estilo de vida, reducción del sobrepeso o la obesidad, sobre todo la troncular, junto con una dieta mediterránea rica en frutas, verduras, aceite de oliva y baja en grasas y sal (estudio PREDIMED) dieron como resultado una reducción del riesgo de eventos cardiovasculares con independencia del tratamiento farmacológico. Se deben establecer unos objetivos terapéuticos en cada paciente teniendo en cuenta sus hábitos de vida, alimentación y ejercicio.

**Objetivos:** Valorar la prevalencia de síndrome metabólico y su relación con la dieta mediterránea.

**Diseño:** Estudio transversal analítico.

**Emplazamiento:** Se desarrollará en una ZBS urbana de Atención Primaria, en concreto en el Centro de Salud Rondilla I, Valladolid.

**Material y métodos:** Se determinará el tamaño muestral necesario para estimar la prevalencia de síndrome metabólico en nuestra ZBS. Los pacientes del estudio se seleccionarán mediante muestreo aleatorio simple. Fuentes de datos: entrevista de los pacientes seleccionados -incluyendo el cuestionario PREDIMED para evaluar sus hábitos dietéticos- complementada con exploración física e información pre-registrada en la historia clínica electrónica de AP (si no existe analítica en el último año, se procederá a su solicitud, incluyendo las determinaciones necesarias). Variables: variable dependiente: síndrome metabólico (se recogerán todas las variables necesarias para su determinación: IMC, perímetro abdominal, TA, glucemia basal, HDL, DM, HTA y/o hipertrigliceridemia en tratamiento); variables independientes: adherencia a la dieta mediterránea (cuestionario PREDIMED), sedentarismo y tabaquismo.

**Aplicabilidad:** Se pretende que los resultados sirvan de base para potenciar la educación para la salud individual y grupal a nivel local, concienciando a la población sobre la importancia de los hábitos de vida saludables (dieta mediterránea, actividad física) y comorbilidades asociadas a los factores de riesgo cardiovascular.

**Aspectos ético-legales:** En todo momento se garantizará el anonimato y la confidencialidad de la información recogida, respetando la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal. Previamente a la realización del estudio se solicitará conformidad por parte del Comité Ético de Investigación Clínica del Área y la pertinente autorización de la Gerencia de Atención Primaria de Valladolid Este. Se solicitará el consentimiento informado de todos los pacientes seleccionados, para lo cual se facilitará previamente información -verbal y escrita- de la naturaleza del estudio, sus objetivos y otros aspectos relevantes.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Síndrome metabólico. Obesidad.