



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 347/4351 - CAMBIOS EN EL PERFIL LIPÍDICO EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR TRAS UN AÑO DE INTERVENCIÓN INTENSIVA BASADA EN DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA. ESTUDIO PREDIMED. NODO DE LEÓN

M. Ajenjo González<sup>a</sup>, N. Cubelos Fernández<sup>b</sup>, M. Popescu<sup>c</sup>, L. Álvarez Álvarez<sup>d</sup>, S. Núñez Bardasco<sup>e</sup>, S. de Abajo Olea<sup>f</sup>, M. Escobar Fernández<sup>g</sup>, N. Martínez Cao<sup>h</sup>, S. Fernández Fernández<sup>i</sup> y A. Adlbi Sibai<sup>h</sup>

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

### Resumen

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

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado. N = 214. Grupo control (GC): 110; grupo intervención (GI): 103. 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, cuidados habituales y suplementos de aceite de oliva y frutos secos. El GI 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 los niveles de colesterol total (CT), HDL y LDL al año mediante t-test de datos apareados.

**Resultados:** Niveles de CT (basal = 200,0 ± 41,6; año = 188,1 ± 36,3; dif = -11,9; p 0,001). Niveles HDL (basal = 47,4 ± 11,9; año = 47,9 ± 12,2; dif = 0,6; p = 0,3; dif grupo control = -0,3, p = 0,67; dif grupo intervención = 1,6, p = 0,02). Niveles LDL (basal = 119,3 ± 33,4; año = 113,4 ± 31,8; dif = -5,9; p = 0,004). Análisis de diferencias entre grupo intervención y grupo control: CT: p = 0,41; LDL: p = 0,22; HDL: p = 0,07. Hay diferencias entre los valores basales y al año de seguimiento en las cifras de colesterol total y LDL. Las diferencias en el CT se observan tanto en el GI como en el GC. En el caso del LDL y el HDL las diferencias entre los niveles basales y al año solo se observan en el GI de manera estadísticamente significativa. El 17,2% de los sujetos (36/209) incrementan sus niveles de HDL un 5% sin incrementar las cifras de colesterol total.

**Conclusiones:** Tras un año de seguimiento se objetiva una disminución significativa del CT y del LDL sin diferencias entre el GI y el GC, y se produce un incremento del HDL en el GI que no alcanza por poco la significancia estadística en comparación con el grupo control. Aproximadamente una quinta parte de los sujetos incrementaron su HDL al menos un 5% sin incrementar las cifras del CT.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea. Colesterol.