



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

424/4093 - VALORACIÓN DEL EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN INTENSIVA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR SOBRE LA REDUCCIÓN DE PESO

A. Peñalver Andrada¹, L. Álvarez Álvarez², N. Cubelos Fernández³, A. López del Oso García⁴, R. Lobo Martínez⁵, A. Lanz Lozano⁵, J. Lorenzo Tejedor⁶, F. Vitelli⁷, M. Rubín⁸ y J. López Gil⁹

¹Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés del Rabanedo. León. ²Dietista Nutricionista. Universidad de León. ³Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud José Aguado. León. ⁴Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Armunia. León. ⁵Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Andrés. León. ⁶Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Trobajo del Camino. León. ⁷Investigador. Instituto de Biomedicina. Universidad de León. ⁸Investigadora Predoctoral. Universidad de León. ⁹Médico. Centro de Salud José Aguado II. León.

Resumen

Objetivos: Evaluar el efecto de una intervención intensiva basada en la promoción de una dieta mediterránea hipocalórica 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): 120; grupo intervención (GI): 123. Criterios de inclusión: hombres entre 55-75 años y mujeres entre 60-75 años con índice de masa corporal (IMC) entre 27 y 40 kg/m², 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 a los dos años mediante t-test estratificando por sexo y nivel de estudios. Mediante modelos de regresión logística no condicional ajustados se calcularon las odds ratio (ORa) 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 a los dos años de seguimiento, 0,6 kg de media (desviación estándar [DE] = 5 kg) en el grupo control y 2,5 kg (DE = 4,6 kg) en el grupo intervención, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,002$). El 18,1% de los pacientes redujeron su peso en un 5%. Perdieron un 5% o más de su peso corporal: el 23,5% de las mujeres vs el 13,3% de los hombres; el 18,6% de los que tenían más que estudios primarios vs el 17,6% de los de estudios primarios o menos y el 22,0% del grupo intervención frente al 14,2% del grupo control. En el análisis multivariante las mujeres (ORa = 2,10; IC95% = 1,04-4,22; $p = 0,037$), aquellos con más estudios (ORa = 1,23; IC95% = 0,61-2,46; $p = 0,559$) y los del grupo intervención (ORa = 1,64; IC95% = 0,83-3,23; $p = 0,153$) presentaron con mayor frecuencia una pérdida de peso igual o superior al 5% a los dos años de seguimiento.

Conclusiones: El porcentaje de pacientes que a los dos años presentan una pérdida de peso igual o superior al 5% es moderada. El enfoque de género debe de tenerse presente a la hora de diseñar las intervenciones

dirigidas a la pérdida de peso.

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