

LA DIETA MEDITERRANEA Y EL AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SE RELACIONAN CON UNA MENOR PREVALENCIA DE OBESIDAD: Descriptiva basal del estudio Evident.

Autores: Ruben Colominas, Amalia Rodriguez, Elisa Puigdomenech Puig, Jose Ignacio Recio Rodriguez, Luis Garcia Ortiz, Lourdes Lasasosa Medina, Maria Jose Calvo Aponte, Epifania Rodrigo De Pablo, Konrad Muñoz Jimeno

OBJETIVO

Evaluar la relación entre el cumplimiento de una dieta mediterránea, la realización rutinaria de ejercicio físico y los parámetros asociados con perfil metabólico no aterogénico (obesidad, perímetro abdominal y porcentaje de grasa corporal), en pacientes atendidos en atención primaria.

MÉTODO

Diseño: Estudio multicéntrico descriptivo transversal. La captación de realizó mediante muestreo aleatorio sistemático.

Ámbito: 6 centros de Atención Primaria de España (Salamanca, Barcelona, Cuenca, Bizkaia, Valladolid y Zaragoza).

Muestra de población: 438 pacientes, con edades comprendidas entre los 20-80 años. Se trata de los primeros sujetos captados del estudio Evident cuya estimación de reclutamiento final es de 1500 usuarios (Proyecto FIS, convocatoria 2009/01057).

Criterios de exclusión:

-Patología aterosclerótica conocida coronaria o cerebrovascular; -Insuficiencia cardíaca grado II; - EPOC moderado o severo; -Enfermedad músculo esquelética que limite la deambulación; -Enfermedad respiratoria, renal o hepática avanzada; - Enfermedad mental severa; -Enfermedad oncológica en tratamiento diagnosticada en los últimos 5 años; -Pacientes en situación terminal; -Embarazo.

Variables de análisis: tipo de dieta, actividad física, datos socio-demográficos, índice de masa corporal (IMC), perímetro abdominal y porcentaje de grasa corporal.

Instrumentos de medición: la información sobre dieta mediterránea y actividad física se recogió mediante cuestionarios validados y la medida del porcentaje de grasa corporal mediante impedanciómetro modelo OMROM Body Fat monitor BF306.

Análisis estadístico mediante regresión logística uni y multivariante ajustada por sexo, edad.

RESULTADOS

Se analizaron datos de 438 pacientes reclutados, para los que se disponía de todos los datos de interés.

En cuanto al seguimiento de la dieta se hallaron diferencias en características basales entre pacientes con y sin cumplimiento de dieta mediterránea (35,2% y 64,8%, respectivamente) en las siguientes variables: índice de masa corporal, porcentaje de grasa y consumo de alcohol. En regresión logística múltiple, se halló un porcentaje menor de pacientes con sobrepeso grado 2 y obesos en los cumplidores de dieta mediterránea (OR ajustada 0.48 [IC95% 0.27-0.85], $p=0.012$ y OR ajustada 0.34 [IC95% 0.18-0.67], $p=0.002$ respectivamente), y un menor porcentaje de grasa corporal en estos pacientes (OR ajustada 0,95[IC95% 0.92-0.85], $p=0.003$).

Y en cuanto a la realización rutinaria de ejercicio físico se hallaron diferencias en características basales entre pacientes activos (45%) y sedentarios (55%) en: género, porcentaje de grasa corporal, circunferencia abdominal, y tabaquismo. Al comparar los 241 sujetos sedentarios con los 197 activos y tras ajustar por posibles confusores, se halló que los hombres eran mas activos que las mujeres (OR 1.93 [IC95% 1.31-2.94], $p=0.001$, así como un menor porcentaje de pacientes con circunferencia abdominal de riesgo entre los activos (OR ajustada 0.59 [IC95% 0.32-0.85], $p=0.009$,

DISCUSIÓN

Se demuestra que los pacientes que siguen una dieta mediterránea tienen un riesgo aproximado de un 50% menor de sobrepeso grado 2, casi un 60% menor de obesidad y un menor porcentaje de grasa corporal.

Además los pacientes que se autodefinen como activos tienen un riesgo aproximadamente un 40% menor de obesidad abdominal de alto riesgo y mayoritariamente son hombres.

IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA

Los datos preliminares de este estudio sugieren que es relevante la adopción de medidas preventivas relacionadas con nutrición y la actividad física en Atención Primaria, sobretodo en el ámbito de educación de la salud en todas las edades, destacando el colectivo de enfermería como pilar en el seguimiento y la motivación de los pacientes para mantener un estilo de vida saludable.